BESTSELLER *NEW YORK TIMES*

Sănătatea mușchilor

O nouă strategie bazată pe știință
pentru a accelera metabolismul,
a încetini procesul de îmbătrânire
și a ne proteja de boli

DR. GABRIELLE LYON

BOOKZONE

”

Este incredibil ce poate face o schimbare de perspectivă pentru corp, minte și suflet! Dr. Lyon mi-a revoluționat sănătatea și calitatea vieții. Pentru că aspir să excelez în meseria mea, programul și sfaturile sale mă ajută să realizez tot ce mi-am propus.

– Kerri Walsh, **triplă campioană olimpică, medaliată cu aur**

”

Dr. Gabrielle Lyon creează o mișcare cu această carte... o mișcare a mușchilor. Cartea sa scoate mușchii din cutia superficială a esteticii și ne arată cum aceștia pot inversa bolile cronice și cum pot preveni îmbătrânirea timpurie.

– Shawn Stevenson, **autorul bestsellerului *Cum să dormi inteligent***

”

Dr. Lyon și-a dedicat viața îmbunătățirii sănătății oamenilor. Instrumentele pe care le oferă ar putea preveni ani, poate chiar decenii, de suferință inutilă pentru oamenii din întreaga lume.

– Dr. Sara Gottfried, **autoarea cărții *Reglarea dezechilibrelor hormonale*, bestseller *New York Times***

DR. GABRIELLE LYON

Sănătatea mușchilor

O nouă strategie bazată pe ştiinţă pentru a accelera metabolismul, a încetini procesul de îmbătrânire şi a ne proteja de boli

Bookzone
BUCUREŞTI, 2024

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LYON, GABRIELLE
Sănătatea muşchilor : o nouă strategie bazată pe ştiinţă pentru a accelera metabolismul, a încetini procesul de îmbătrânire şi a ne proteja de boli / dr. Gabrielle Lyon. -
Bucureşti : Bookzone, 2024
ISBN 978-630-305-207-6
61

Traducător: **Daniela Preda**
Redactor: **Roxana Nacu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

FOREVER STRONG: A New, Science-Based Strategy for Aging Well
Copyright © 2023 by Gabrielle Lyon
All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediţie
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone
Şoseaua Berceni nr. 104, sector 4, Bucureşti
Comenzi şi informaţii:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

Dedic această carte prietenului meu cel mai bun
și mentorului meu de-o viață, dr. Donald Layman

Cuprins

Introducere 11

Resetarea mentalității: Adoptarea unei mentalități de creștere 20

PARTEA ÎNTÂI: MIZA

1 Nu te mai concentra pe grăsime! 25

Resetarea mentalității: Folosește puterea gândurilor 45

2 Învinge boala 47

Resetarea mentalității: Stabilește standarde pentru a avea starea de sănătate pe care o meriți 64

3 Întărește-ți corpul pentru a te bucura de forță la orice vârstă 67

Resetarea mentalității: Depășește orientarea către prezent 92

PARTEA A DOUA: HARTA CĂTRE SUCCES

4 Asigură-ți succesul folosind știința nutriției 99

Resetarea mentalității: Stabilește standarde în loc de obiective 126

5 Proteinele: mai mult decât un simplu macronutrient 131

Resetarea mentalității: E doar o altă masă 156

6 Carbohidrații și grăsimile: demistificarea macronutrienților „favoriți" ai științei nutriției 159

Resetarea mentalității: Revendică-ți dreptul la sănătate 178

PARTEA A TREIA:
PUNE ÎN PRACTICĂ PROTOCOLUL LYON

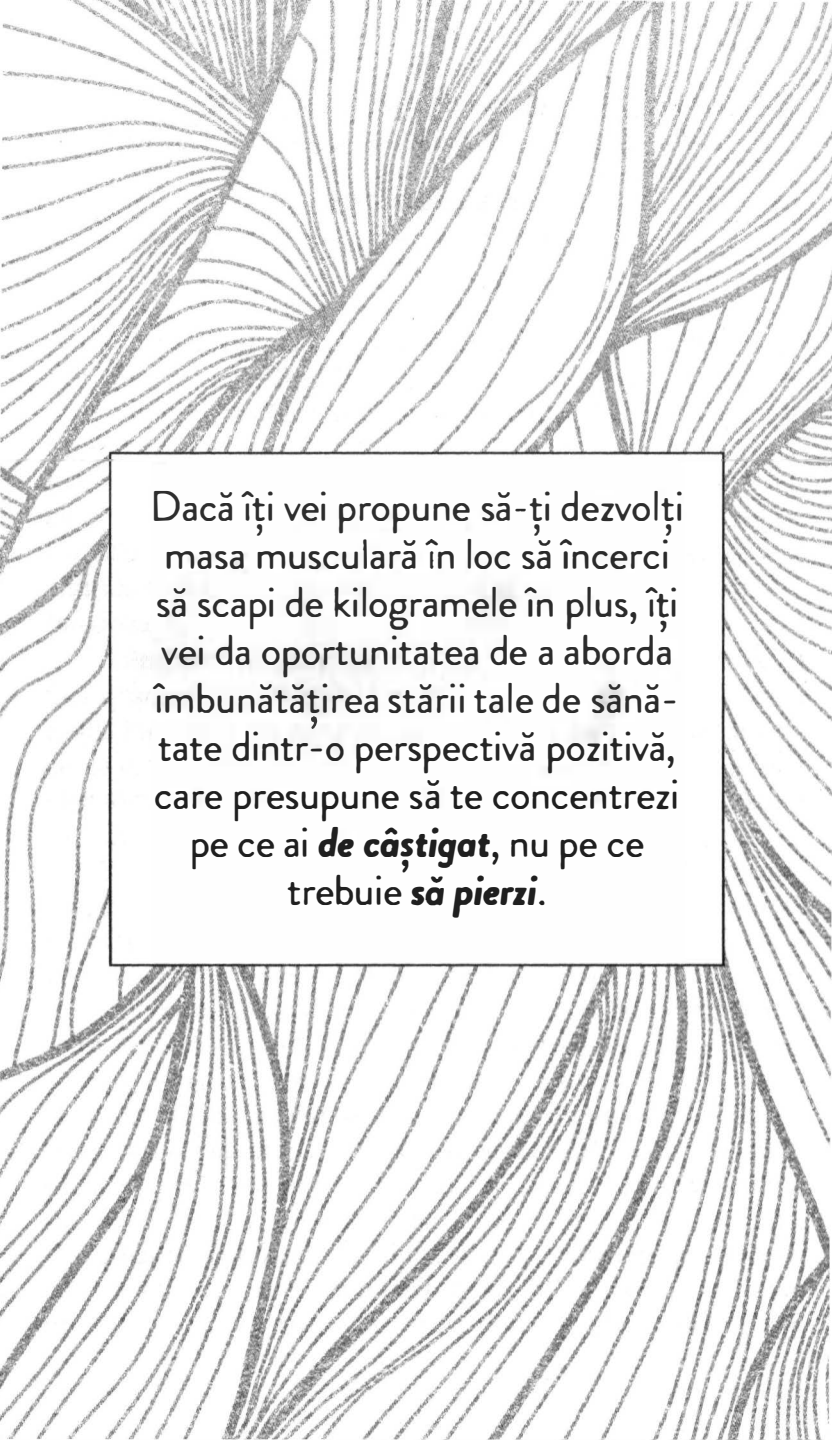
7 **Planificarea meselor în Protocolul Lyon** 183
Resetarea mentalității: Măsuri de siguranță pentru asumarea responsabilității 219

8 **Evaluarea inițială: punctul de plecare** 221
Resetarea mentalității: Depășește obstacolele interioare 250

9 **Antrenamentul eficient: doza minimă pentru a obține efectul maxim** 255
Resetarea mentalității: Cinci trăsături de caracter fundamentale 296

10 **A venit momentul să preiei controlul** 305

Mulțumiri 313
Anexă: meniuri și rețete 317



Dacă îți vei propune să-ți dezvolți masa musculară în loc să încerci să scapi de kilogramele în plus, îți vei da oportunitatea de a aborda îmbunătățirea stării tale de sănătate dintr-o perspectivă pozitivă, care presupune să te concentrezi pe ce ai ***de câștigat***, nu pe ce trebuie ***să pierzi***.

Introducere

Ceea ce vei citi în paginile următoare are puterea de a-ți transforma viața. Prin această carte – și prin toată activitatea pe care o desfășor la Muscle-Centric Medicine® – mi-am propus să răstorn din temelii teoriile convenționale referitoare la ce înseamnă o stare de sănătate bună. Vreau să te ajut să înțelegi în ce anume rezidă adevărata forță a corpului tău, astfel încât să poți să iei măsuri rapide și eficace pentru a te simți mai puternic, pentru a arăta mai bine și pentru a-ți prelungi viața.

Probabil că știi deja că trebuie să mănânci sănătos, să faci mișcare și să-ți reduci nivelul de stres ca să trăiești mai mult. Pare atât de simplu, încât e firesc să ne întrebăm de ce ne este totuși atât de greu să respectăm chiar și cele mai elementare reguli pentru a trăi sănătos. Eu cred că o stare de sănătate bună începe de la cel mai important mușchi al nostru: mintea. După ce am absolvit Facultatea de Medicină, am studiat doi ani psihiatria, pentru a descoperi ce anume îi determină pe oameni să se transforme în cele mai bune versiuni ale lor. Am studiat diverse tipare de gândire și patologia creierului, dobândind cunoștințe care au devenit din acel moment resurse prețioase în activitatea mea, al cărei scop era să-mi ajut pacienții să-și îmbunătățească starea de sănătate și să-și atingă potențialul maxim. După ce am început să practic medicina de familie, am observat că pacienții care veneau la cabinet, persoane în floarea vârstei, prezentau deja semne de diabet de tip 2, de boli cardiovasculare și de obezitate. Din păcate, nu puteam să abordez cu ei subiectul prevenției, cu excepția unor recomandări de ordin general, cu impact limitat. Le-am furnizat sfaturi de nutriție, căci rezidențiatul

meu era axat pe obezitate şi pe gestionarea greutăţii. Aceşti pacienţi mi-au oferit o altă perspectivă asupra consecinţelor dezastruoase ale adoptării unui stil de viaţă nociv. Mulţi dintre ei se simţeau prizonierii unui cerc vicios al frustrării. La rândul meu, mă simţeam la fel de frustrată din cauza limitelor medicinei tradiţionale.

După rezidenţiat, m-am înscris la Washington University, într-un program de cercetare şi specializare în geriatrie şi ştiinţa nutriţiei. Am intrat în contact cu cercetările de ultimă oră din ştiinţa nutriţiei în laboratorul dr. Sam Klein, cunoscut pentru studiul aspectelor clinice şi metabolice ale obezităţii şi ale diabetului de tip 2. Vreme de doi ani am condus o clinică de obezitate, luptând cot la cot cu pacienţii care făceau eforturi să slăbească. Am fost martora suferinţei celor care încercau, fără succes, să piardă în greutate. Astfel, o întrebare a ajuns să nu-mi mai dea pace: cum se face că, în ciuda tuturor descoperirilor ştiinţifice, noi încă ne luptăm cu obezitatea?

Întrebarea a devenit din ce în ce mai presantă când am început să lucrez ca medic specialist în geriatrie, având datoria de a îngriji persoanele vârstnice. În fiecare zi eram martoră la ravagiile provocate de demenţă în viaţa pacienţilor mei şi a familiilor lor. Efectele demenţei asupra populaţiei vârstnice m-au îndurerat profund, dar faptul că am lucrat cu aceste două grupe de pacienţi (cu adulţii în floarea vârstei şi cu seniorii) m-a ajutat să fac nişte conexiuni utile. Responsabilităţile care mi-au fost atribuite mi-au revelat consecinţele pe termen lung ale alegerilor legate de nutriţie şi de mişcare făcute de pacienţii care fuseseră induşi în eroare de recomandările inadecvate primite. Am avut o revelaţie şi mai impresionantă când mi-am dat seama că ceea ce aceste două grupuri distincte de pacienţi aveau în comun nu era „problema greutăţii", ci era o problemă legată de muşchi.

Un studiu la care am lucrat a examinat corelaţia dintre greutatea corporală şi funcţionarea creierului şi s-a descoperit că există o legătură invers proporţională între greutatea corporală şi volumul creierului. Ipoteza de lucru a fost că obezita-

tea provoacă rezistență la insulină în creier – un fel de „diabet de tip 3", al materiei cenușii – care poate duce la demență. Cercetarea noastră a arătat că oamenii cu obezitate aveau în general răspunsuri cognitive deficiente în ceea ce privește, de exemplu, controlul impulsurilor, ușurința cu care treceau de la o activitate la alta și alte dificultăți mintale. M-am atașat foarte mult de participanții la studiu, în special de Betsy, o mamă a trei copii, care avea puțin peste cincizeci de ani și întotdeauna pusese pe primul loc familia și pe cei din jurul ei. Betsy încerca fără succes de câțiva zeci de ani să dea jos cele 7-10 kilograme pe care le pusese încă de la prima sarcină. Dar medicul ei a sfătuit-o greșit când i-a spus să-și concentreze atenția pe kilogramele pe care trebuia să le dea jos. Pentru ea, adevărata amenințare o reprezenta faptul că nu reușise să-și construiască o masă musculară sănătoasă. Radiografia creierului ei îi prezicea viitorul – imaginile pe care le-am văzut arătau precum cele ale unei persoane bolnave de Alzheimer. Am știut în momentul acela ce o aștepta în următorii câțiva zeci de ani și m-am simțit copleșită. M-am simțit vinovată, ca și cum eu, împreună cu întreaga comunitate medicală, eșuasem în cazul ei. Dar ea era doar unul dintre numeroșii pacienți care se aflau în aceeași situație. Atunci am avut revelația.

Toți acești oameni aveau un singur lucru în comun: o masă musculară deficitară sau alte probleme cu mușchii. Tuturor le lipsea forța de a face anumite mișcări de bază (precum cele enumerate în capitolul 8) și aveau un tonus muscular scăzut, iar analizele lor de sânge arătau că au probleme musculare. Mi-am dat seama că problema lor nu era grăsimea corporală, ci lipsa de suficient țesut muscular sănătos.

Medicina și societatea în ansamblul său le recomandă insistent oamenilor să slăbească. Dar, concentrându-se asupra pierderii în greutate, Betsy, la fel ca atâția alți oameni aflați în situația ei, nu reușise să-și îmbunătățească starea de sănătate, oricât de mult se străduise. Mi-am dat seama

că făcuserăm o eroare ale cărei consecinţe asupra vieţilor a nenumăraţi oameni ar fi putut fi devastatoare.

Grăbindu-mă să repar ceea ce mi se părea a fi cel mai mare eşec al comunităţii medicale, Muscle-Centric Medicine® a devenit misiunea mea. Sunt extrem de recunoscătoare pentru că am ocazia să îţi împărtăşesc cunoştinţele inovatoare care au capacitatea de a revoluţiona modul în care ne raportăm la sănătate şi longevitate la orice vârstă.

■

Ai tot timpul pofte, te simţi lipsit de energie, ai probleme cu reglarea nivelului de zahăr din sânge şi nu prea ştii ce să mănânci, ce fel de exerciţii fizice să faci şi de ce? Dacă ai răspuns afirmativ la aceste întrebări, atunci ai găsit pe cine trebuie. Şi eu am fost obsedată de mâncare şi de greutatea mea corporală în tinereţe. Aveam tot timpul senzaţia de foame şi nu reuşeam sub nicio formă să-mi reduc apetitul. Am încercat tot felul de diete la modă, de la dieta macrobiotică până la dieta exclusiv organică, la cea cu germeni şi cea vegetariană. Pe atunci, când nu eram atât de informată, dieta mea consta într-un amestec de carbohidraţi, consideraţi sănătoşi la vremea aceea. Mâncam multe cereale integrale, ca de exemplu orez brun, orz, hrişcă, ovăz şi porumb. Mâncam legume crescute local, soia şi produse din soia (precum tofu, miso şi tempeh[1]) şi plante marine (precum alge marine, nori şi agar). Îmi doream să am mai multă energie, să fiu mai sănătoasă şi să am performanţe sportive, dar toate planurile mele bine chibzuite se bazau, de fapt, pe nişte informaţii eronate.

În fiecare zi dedicam ore întregi cumpărării de alimente, fiind atentă chiar şi la cel mai mic detaliu; voiam să fac cele mai bune alegeri. Evitam petrecerile, sau, când mergeam la petreceri, îmi aduceam mâncarea mea. În fiecare săptămână, fără nicio exagerare, făceam câte 14 ore de exerciţii fizice. Obsesia mea în ce priveşte alimentaţia şi exerciţiile fizice era

1 Mâncare tradiţională indoneziană (n. tr.).

nesănătoasă mai ales fiindcă eu credeam că, pentru a atinge o stare de bine, era necesar să țin o dietă și să respect un program de exerciții care necesita un efort draconic. În ciuda intențiilor mele bune, acest comportament, bazat pe înțelegerea eronată a noțiunii de sănătate, îmi distrugea corpul și mintea.

După doi ani în care am continuat în felul acesta, ajunsesem să mă simt extenuată și subnutrită. Practic, mă privasem fără intenție exact de nutrienții de care aveam nevoie. În cele din urmă, reacția corpului meu la deficiențele nutritive din ce în ce mai mari a fost să alunece pe panta excesului alimentar. De-a lungul timpului, relația mea cu mâncarea s-a complicat într-un mod incredibil, din cauza incapacității mele de a-mi regla senzația de foame. Deși pusesem pe primul loc mâncarea sănătoasă, uitasem cu desăvârșire de proteine, așa cum făcuseră multe alte persoane pe care le-am întâlnit de-a lungul anilor. Respectam un program de exerciții fizice intense, care consta într-o oră de cardio și o oră de antrenament cu greutăți în fiecare zi. Din cauză că nu îi asiguram necesarul de proteine, corpul meu simțea nevoia de combustibil suplimentar. Carbohidrații pe care îi mâncam la vremea aceea nu îmi asigurau starea de sațietate și eram tot timpul la cheremul oscilațiilor nivelului de zahăr din sânge. Imediat ce am adăugat la dieta mea proteine de calitate, consumate strategic, suferința mea a început să se diminueze. În sfârșit, preluasem controlul asupra senzației continue de foame. Alimentația adecvată mi-a ajutat corpul să-și revină de pe urma sesiunilor de antrenament și a sprijinit reluarea dezvoltării, astfel încât am putut să văd, în sfârșit, rezultatele efortului depus: au început să mi se definească mușchii și tot corpul mi s-a schimbat. În loc să elimin mereu alimente și activități din viața mea, am început să adaug.

În urma încercărilor de a-mi regla fiziologia rămăsesem înfometată – nu doar la propriu, ci și de cunoștințele necesare pentru a înțelege procesul. Când am început să urmăresc discuțiile despre carbohidrați, grăsimi și proteine, mi-am dat

seama imediat cât de complicată şi derutantă poate fi nutriţia. Aproape toate persoanele pe care le întâlneam păreau să aibă nu doar o părere personală în ceea ce priveşte ştiinţa nutriţiei, dar şi câte o problemă de alimentaţie şi o relaţie complicată cu mâncarea, care depăşea ca durată orice relaţie romantică în care fuseseră implicate vreodată.

Căutând răspunsuri în mediul academic, am observat că mulţi dintre colegii mei începuseră să studieze nutriţia din cauza propriilor frustrări legate de alimentaţie şi diete. Cum se făcea că nutriţia devenise brusc un subiect atât de sensibil? De ce alegeau oamenii să consume doar anumite alimente? De ce unii oameni se confruntau cu probleme de greutate şi cu obsesii alimentare toată viaţa, fără să reuşească să facă progrese notabile?

Toate aceste întrebări m-au făcut să îmi aleg profesia în care ajut oameni ca tine. Mi-am propus să-ţi împărtăşesc tot ce am învăţat eu pe parcursul anilor. Cea mai mare dorinţă a mea este să te ajut să-ţi găseşti libertatea pe care o cauţi de atâta timp, exact aşa cum am găsit-o şi eu, cu mulţi ani în urmă.

PROTOCOLUL LYON DĂ REZULTATE

Promovarea sănătăţii muşchilor este forţa stimulatoare care se află la baza Protocolului Lyon (vezi mai multe la pagina 183) – o combinaţie de instrucţiuni privind alimentaţia şi exerciţiile, împreună cu modalităţile practice de implementare, care îţi va da capacitatea de a face îmbunătăţiri reale, de durată asupra compoziţiei corpului tău şi a stării generale de sănătate. Muscle-Centric Medicine® şi stilul de viaţă pe care-l promovează, axat pe consumul de proteine şi pe antrenamentele de forţă, vor genera o schimbare radicală. Succesele incredibile înregistrate de pacienţii mei arată cât de bine funcţionează aceste strategii pe termen lung.

În decurs de o lună de la adoptarea programului meu, concentrându-ţi toate eforturile pe muşchi, şi nu pe grăsime,

îți vei crește masa musculară, vei pierde grăsimea corporală și vei dobândi mai multă energie. Odată ce te voi învăța cum să concepi un plan nutrițional bazat pe proteine, să-ți axezi antrenamentele pe formarea de țesut muscular sănătos și să-ți formezi niște principii și strategii astfel încât să fii consecvent, vei începe să te simți mai bine, mult mai repede decât te așteptai. Iar apoi, cu trecerea timpului, vei beneficia de pe urma îmbunătățirii calității vieții tale și a prelungirii duratei de viață.

În repetate rânduri, am observat cât de rapid se îmbunătățesc nivelurile de energie ale pacienților mei, cum le dispare pofta de a consuma alimente nesănătoase și starea lor de anxietate se ameliorează. Dar cel mai important este că, după ce Protocolul Lyon devine o parte a rutinei lor, aproape imediat au un sentiment de eliberare interioară. Experiența mi-a arătat că, **odată ce pacienții mei încep să pună pe primul loc mușchii scheletici ca organ, ei dobândesc o stare de bine de o calitate net superioară.**

Scopul meu este să te ajut să ai o stare de sănătate înfloritoare. Deși menținerea masei musculare necesită adoptarea unor strategii diferite pentru fiecare grupă de vârstă și fiecare nivel de activitate, capacitatea ta de a merge înainte și de a te bucura de viață – indiferent de vârstă – este strâns legată de sănătatea țesutului muscular. Muscle-Centric Medicine®, care recunoaște țesutul muscular drept organul longevității, este viitorul sănătății. Iată șansa ta de a-ți schimba viața și de a-ți rescrie viitorul.

O PRIVIRE ANTICIPATIVĂ

În paginile ce urmează voi arăta cum am ajuns să ignorăm niște realități nutriționale esențiale, fapt care a avut un impact negativ asupra sănătății tuturor. Vom examina împreună informațiile științifice discutabile care se află la baza principiilor nutriționale general acceptate și a „recomandărilor" profund eronate, care duc de fapt la deteriorarea

stării de sănătate, nu la îmbunătățirea ei. Voi analiza indicatorii biologici care determină valoarea micro și macronutrienților și voi explica ce, când și cum să mănânci și cum să te antrenezi pentru o stare de sănătate optimă.

Vom discuta despre cum poți să-ți folosești măsurătorile (circumferința taliei, trigliceridele, lipoproteinele cu densitate mare și glicemia pe nemâncate) ca să iei măsuri simple, concrete pentru a-ți optimiza metabolismul, a-ți gestiona greutatea și a-ți corecta compoziția corporală – energizându-ți mușchii pentru a arde în mod natural caloriile în exces și protejându-ți în același timp organismul de inflamație și boală.

Cartea aceasta este pentru tine dacă te afli într-una dintre situațiile enumerate mai jos:

1 Ai urmat toate dietele posibile, ai cumpărat toate cărțile de diete și ai ținut cu conștiinciozitate fiecare dietă, doar ca să descoperi că îți e imposibil să slăbești?

2 Ești foarte motivat și creativ, un expert în a obține cât mai multe informații, atât de multe încât nici nu mai știi ce să faci cu ele?

3 Ai încercat tot felul de cure de detoxifiere? Ai cumpărat atât de multe suplimente încât poți să-ți deschizi propria farmacie?

4 Te-ai trezit într-o bună zi întrebându-te: *Ce s-a întâmplat cu corpul meu? Ce s-a întâmplat cu sănătatea mea?* Ai împlinit patruzeci de ani și – după ce ai crescut doi copii și după o carieră profesională plină de stres – abia dacă mai recunoști persoana care te privește din oglindă?

5 Mănânci pe fond emoțional? Recidivezi tot timpul, fără să reușești să îți atingi obiectivele pe care ți le-ai propus în privința sănătății?

6 Întâmpini dificultăți în ceea ce privește modificarea proporției nesănătoase dintre mușchi și grăsime? („Am oasele mari, atâta tot" sau „Am un metabolism mai lent." „Exercițiile fizice și antrenamentele cu greutăți nu au niciun efect în cazul meu.")

7 I-ai privit pe părinții tăi înaintând în vârstă și pierzându-și mobilitatea și te-ai simțit neajutorat pentru că nu ai putut să-i protejezi sau să le oferi o strategie mai bună?

8 Te sperie lista de boli la care medicul tău îți spune că ești predispus, printre care se numără: obezitatea, osteoporoza, boli intestinale, disfuncții cognitive, diabet, cancer și chiar Alzheimer? Te vezi în viitor în situația dificilă în care se află părinții tăi, dar intuiești că se poate și altfel?

9 Ești atât de ocupat să ai grijă de toți oamenii și de toate situațiile din viața ta încât îți este imposibil să pui pe primul loc propriile tale nevoi de sănătate?

10 Te dai bătut din start, convingându-te singur că ești bine așa cum ești, fără să conștientizezi că te-ai putea simți mult mai bine?

Fie că dorești să îți maximizezi pierderea în greutate și forța, fie că vrei să înaintezi în vârstă sănătos, această carte îți va arăta de ce, când și ce anume trebuie să faci pentru a genera schimbări reale în corpul și în viața ta.

RESETAREA MENTALITĂȚII

ADOPTAREA UNEI MENTALITĂȚI DE CREȘTERE

Înainte de a trece mai departe, vreau să stabilesc principiile de bază necesare pentru a înțelege ceea ce eu cred că sunt factorii care influențează comportamentele umane.

Primul pas este acela de a analiza viziunea ta asupra sănătății și a stării de bine. Ai o mentalitate rigidă sau ai o mentalitate orientată spre dezvoltare? Termenul „mentalitate de creștere", popularizat de psiholoaga dr. Carol Dweck, ne amintește că dispunem de flexibilitate mentală și că atingerea potențialului nostru maxim este un proces care necesită timp și efort. Oricât de puternice ar fi convingerile noastre, explică ea, acestea „nu există decât în mintea noastră, iar noi suntem capabili să ne schimbăm mintea." Înțelegerea modului în care funcționează mintea ta te va ajuta să abordezi noile provocări ce apar odată cu adoptarea unui stil de viață care are ca obiectiv creșterea masei musculare. O mentalitate care îmbrățișează disciplina te va ajuta să dai randament când vei face trecerea la un plan de nutriție și de exerciții fizice îmbunătățit, deoarece mentalitatea centrată pe creștere este motorul progresului.

Oamenii care au o gândire rigidă au adesea idei fixe despre propria persoană („Eu nu sunt genul sportiv"; „Mie nu îmi place mâncarea sănătoasă"; „Nu îmi place să merg la sală"; „Nu am reușit niciodată să respect un program de antrenament") și uită că au capacitatea de a se schimba. Dar, abordând lucrurile din perspectiva mentalității de creștere, ne dăm seama că fiecare dintre noi are potențialul de a-și însuși noi abilități și de a adopta un nou stil de viață. Dweck insistă pe ideea că efortul nu este scopul, ci este „mijlocul prin care îți atingi scopul, adică învățarea și perfecționarea".

Imaginează-ți ce poți să faci dacă înlocuiești:

„Nu pot."

„E prea dificil."

„Nu mă pricep la asta."

„Sunt prea bătrân ca să încerc lucruri noi."

cu:

„Va fi nevoie de timp și de efort."

„Încă învăț. Voi continua să mă străduiesc."

„Pot să adopt o altă strategie."

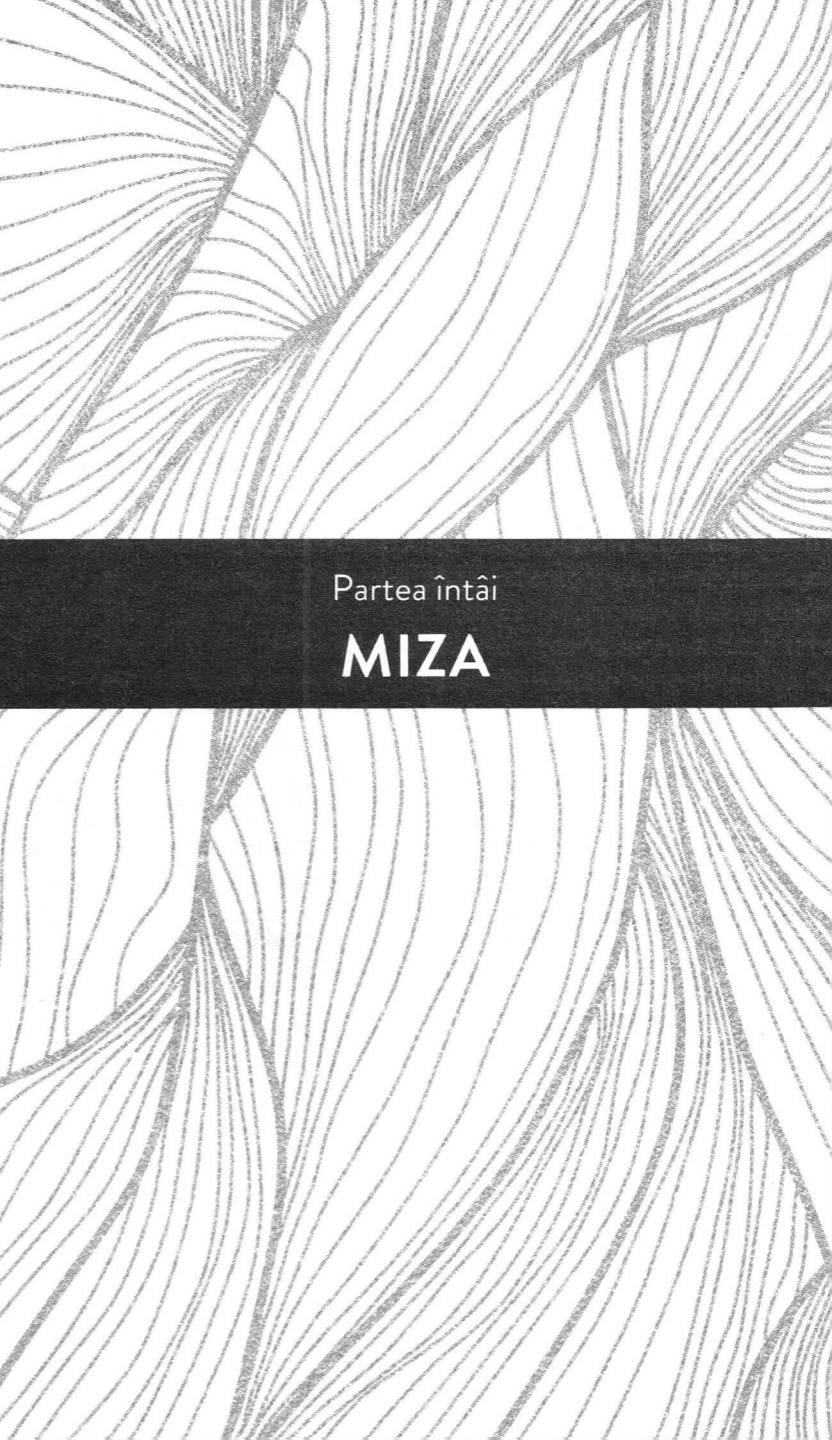
„Îmi va fi mai ușor pe măsură ce capăt mai multă experiență antrenându-mă."

Ai lăsa un copil, care acum învață să-și lege șireturile sau să se îmbrace singur, să renunțe pur și simplu, atunci când întâmpină greutăți, spunând: „Nu pot."? Puțin probabil. Mai degrabă l-ai încuraja, poate l-ai învăța un truc ca să-și lege mai ușor șireturile și ai insista să persevereze. De ce renunțăm așa de repede când știm prea bine că, de multe ori în viață, perseverența e cea care creează oportunități?

Combinarea mentalității de creștere cu disciplina interioară este esențială. Eu numesc asta integrarea mentalității centrate pe creștere. Această abordare te va ajuta să fii avid să înveți noi abilități care îți îmbunătățesc sănătatea și să îți facă plăcere procesul – nu pentru că e ușor, ci tocmai pentru că nu este. Confruntându-ne cu provocările, progresăm din punct de vedere mental și fizic, ceea ce conferă un sens vieții noastre. Trebuie să conștientizăm că o viață „ușoară" nu e altceva decât o minciună brodată cu visuri neîmplinite și suficiență de sine. Dacă vei alege calea „ușoară", viața se va dovedi a fi grea; dimpotrivă, dacă vei alege calea dificilă, viața se va dovedi a fi ușoară. Iar eu sunt aici ca să-ți arăt cum e posibil asta.

„Cel mai tare truc pentru a reuși în viață este să muncești pe rupte."

– dr. Gabrielle Lyon



Partea întâi

MIZA

„E vorba despre a învăța și a crește. Despre a înțelege cine ești, ce poți să faci, care îți sunt limitele, ca astfel să poți să exersezi și să te antrenezi ca să le depășești, și iar să exersezi și să te antrenezi, ca mai apoi să revii și să încerci din nou. Antrenamentul zilnic și confruntarea cu provocările, aplicarea principiului conform căruia eșecul nu este o opțiune duc la accelerarea progresului."

– **Mark Divine, fost comandant al forțelor speciale ale Marinei SUA**

1.

Nu te mai concentra pe grăsime!

Într-o bună zi, după ce toată viaţa a ţinut diete, pacienta mea, Layla, a decis că s-a săturat. În vârstă de 46 de ani, de ocupaţie chef, Layla suferea de artrită reumatoidă, o boală din cauza căreia se simţea tot timpul extenuată şi avea dureri îngrozitoare. Când a început tratamentul, greutatea ei era de 144 de kilograme. Medicamentele pe care le lua pentru a-şi ţine sistemul imunitar în stare de funcţionare o făceau să acumuleze kilograme şi o secătuiau de energie. Era pe punctul de a se da bătută.

Layla nu e singura persoană care se confruntă cu obezitatea. Obezitatea este foarte răspândită în Statele Unite. În acest moment, mai mult de şapte din zece americani sunt supraponderali – iar la 40% dintre aceştia, obezitatea le pune viaţa în pericol! Centrul pentru Prevenirea şi Controlul Bolilor (CDC) estimează că abordarea problemelor legate de stilul de viaţă, precum alimentaţia nesănătoasă, sedentarismul, fumatul şi problemele de somn, ar ajuta la rezolvarea majorităţii cazurilor de boli de inimă, atacuri cerebrale şi diabet de tip 2. Mai mult decât atât, abordarea acestor probleme de stil de viaţă ar reduce riscurile diferitelor tipuri de cancer cu până la 40%.

Şi totuşi, chiar dacă toţi ştim că trebuie să mâncăm mai sănătos şi să facem mişcare, de ce ne este atât de greu să punem în practică aceste schimbări?

75% dintre americani nu fac acele minimum 150 de minute de exerciţii de intensitate moderată recomandate la

nivel național (sau 75 de minute de exerciții de intensitate ridicată), ca să nu mai vorbim de cele două zile de antrenament de forță recomandate de Colegiul American de Medicină Sportivă (ACSM). Numeroși factori – psihologici, fiziologici, sociali și chiar religioși, așa cum voi explica în paginile următoare, pot crea obstacole care fac dificilă atingerea unei condiții fizice bune. Oboseala, senzația de copleșire, neîncrederea în propria noastră capacitate de a ne schimba ne-au împiedicat să facem exact acele schimbări în stilul de viață care stau la baza unei stări bune de sănătate și a longevității. Dacă ai ajuns în punctul în care ai impresia că cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine la capătul unei zile este să te tolănești pe canapea și să te uiți la televizor, consumând o porție generoasă de macaroane cu brânză, un pahar mare cu vin sau răsfățându-te cu un desert decadent, vreau să-ți arăt că se poate și altfel.

Primul meu obiectiv în cazul Laylei a fost să o ajut să miște un pic acul cântarului. Ca să simtă imboldul generat de o victorie rapidă, a fost necesar să o încurajez să fie mai activă. Astfel, ea a început să facă o plimbare în pauzele de prânz și a mai introdus în rutina ei zilnică trei plimbări de câte zece minute. Apoi, a început antrenamentele de forță, care aveau rolul să o ajute la pierderea în greutate de calitate, care asigură reducerea țesutului gras, dar fără să reducă și țesutul muscular. (Vezi mai multe despre aceasta în capitolul 9.)

După ce a început să facă mișcare, ne-am concentrat pe alimentația ei. Am introdus proteine la prima și ultima masă a zilei și am eliminat toate gustările dintre mese.

În șapte luni, Layla a slăbit aproape 30 de kilograme. Oricât de îmbucurătoare și neașteptată a fost această pierdere în greutate, cea mai mare realizare a ei a fost alta: schimbările benefice care s-au produs în lanț în starea ei de sănătate odată ce compoziția corpului ei a început să se modifice. Durerile de articulații s-au diminuat, ceea ce i-a permis să reducă medicația pentru artrită. Analizele de sânge precum glicemia,

glucoza, trigliceridele și proteina C reactivă (hs-CRP), care pot crește riscul bolii arteriale coronariene, s-au îmbunătățit de asemenea.

Cea mai impresionantă parte a experienței ei a fost însă când și-a dat seama că organismul ei *voia* să devină mai puternic. Uluită de propriul succes, Layla nu mai simțea atât de acut nevoia de a mânca și prinsese curaj. Nu îi venea să creadă cât de ușor reușise să se simtă mult mai bine. În mod repetat am fost martora transformării a sute de pacienți care au urmat recomandările alimentare și de antrenament ale Protocolului Lyon. Pacienții și-au dat seama extrem de repede că **puterea este ceva ce se poate construi, atât la interior, cât și la exterior.**

Cartea de față este șansa ta de a descoperi claritatea în haosul de informații. Datele pe care ți le voi pune la dispoziție în paginile ce urmează au rolul de a te ajuta să atingi starea de bine, într-un mod compatibil cu stilul tău. De îmbătrânit vom îmbătrâni toți, cu siguranță. Dar paginile ce urmează îți vor pune la dispoziție instrumentele care te vor ajuta să te menții în formă.

TOT ÎNAINTE

Avem nevoie de o abordare diferită a sănătății, a stării de bine și a longevității. În afară de bolile deja menționate, sănătatea precară a mușchilor duce la boli precum: Alzheimer, sarcopenie, osteoporoză, declinul funcției cognitive, sindromul ovarului polichistic, oboseală, imunitate scăzută și chiar cancer. Dar *toți* ne confruntăm cu confuzia și frustrarea generate de multitudinea de informații și de recomandări contradictorii, mai ales când vine vorba de alimentație și mișcare.

Acest lucru generează stres fizic și mintal. Recomandările contradictorii îi fac pe mulți oameni să țină diete și să facă sesiuni prelungite de exerciții cardiovasculare, care nu sunt însă suficiente pentru a construi și a menține o masă

musculară de calitate. Regimurile care se concentrează prea mult pe exerciţiile aerobice în detrimentul antrenamentului de rezistenţă nu asigură combustibilul necesar dezvoltării muşchilor, cauzând doar frustrare şi extenuare. Dacă faci numai Zumba şi sari peste antrenamentele de forţă, din kilogramele pe care le vei da jos, pe lângă grăsime, vei pierde şi masa musculară. Nu doar că această abordare eronată, dar atât de des întâlnită, ne secătuieşte motivaţia şi capacitatea de a genera schimbarea, dar ne privează de ţesutul care dă vigoare vieţii (muşchiul) şi de care avem nevoie pentru a ne apăra împotriva procesului de îmbătrânire şi a bolii. Antrenamentul de forţă personalizat şi făcut la timpul potrivit (vezi capitolul 9) nu doar că îţi îmbunătăţeşte compoziţia corpului, dar îţi permite să-ţi desfăşori activitatea cotidiană stimulându-ţi în acelaşi timp sănătatea metabolică.

Până şi pacienţii mei care au reuşit să slăbească – ceea ce, din punct de vedere statistic, este un lucru greu de realizat şi de menţinut – întâmpină dificultăţi. După luni întregi în care au redus caloriile, reuşesc până la urmă să dea jos câteva kilograme, dar nu pierd doar grăsime. Acest lucru se întâmplă deoarece planurile tradiţionale de pierdere în greutate, care se concentrează doar pe restricţiile calorice, duc adesea la pierderea nedorită de masă musculară. Apoi, când kilogramele se acumulează din nou, de data aceasta sub formă de grăsimi, oamenii devin şi mai descurajaţi decât erau la început. Dar cel mai rău este că, cu fiecare nouă dietă rapidă încercată, ţesutul muscular, atât de preţios, scade şi e din ce în ce mai greu de refăcut odată cu trecerea anilor.

Unii dintre pacienţii mei au fost influenţaţi să adopte diete bazate pe plante, ceea ce le-a stricat echilibrul alimentar şi i-a făcut să consume cantităţi înspăimântător de ridicate de carbohidraţi. Deseori, aceşti pacienţi ajung să se confrunte cu probleme digestive şi cu extenuarea. (Vezi mai multe la pagina 73).

Adevărul e că obsesia dezvoltată de societatea noastră vizavi de grăsime și absența preocupării asupra masei musculare – motorul intern care pune în mișcare toate sistemele – îi face pe oameni să apuce pe calea greșită. De-a lungul ultimului deceniu, am văzut suferințele pacienților provocate de abordările greșite în privința sănătății. Majoritatea oamenilor pornesc la drum cu idei superficiale despre masa musculară – ei se gândesc în primul rând la îmbunătățirea aspectului fizic, a mobilității și a performanțelor funcționale. Antrenamentul de forță poate fi privit cu ochi critici, fiind asociat cu vanitatea și considerat a se baza pe pseudoștiință. Dar mușchii au un rol mult mai important decât acela de a ne îmbunătăți aspectul fizic. Acest țesut dinamic, care reprezintă în jur de 40% din masa corporală a unei persoane, este organul esențial al sănătății. Mușchii sănătoși sunt imperios necesari pentru funcționarea organismului. Acesta este motivul pentru care, dacă vrei să-ți transformi corpul – pe dinăuntru și pe dinafară – repararea țesutului muscular deteriorat și construirea de masă musculară puternică reprezintă primul pas important de făcut.

PUTEREA TRANSFORMATOARE A MUȘCHILOR SCHELETICI

Mușchii scheletici (acei mușchi care mișcă oasele) nu construiesc doar arhitectura noastră fizică, ci ne influențează și infrastructura fiziologică. O resursă extrem de subestimată, mușchii ard grăsimea, stimulează metabolismul, ne protejează împotriva bolilor și ne aduc multe alte beneficii.

Beneficiile aproape imediate (vizibile în două săptămâni) aduse de ameliorarea sănătății mușchilor includ: **o mai bună reglare a cantității de zahăr din sânge, gestionarea senzației de foame și creșterea mobilității.**

Beneficiile pe termen lung includ: **un corp mai puternic, oase mai puternice, scăderea nivelului de trigliceride din sânge, controlul metabolismului, creşterea ratei de supravieţuire în cazul contractării aproape oricărei boli şi o stare de spirit mai bună.**

Muscle Centric Medicine® foloseşte acest sistem puternic **pentru a vindeca bolile, pentru modificarea compoziţiei corpului, pentru a creşte nivelul de energie şi a combate bolile asociate cu înaintarea în vârstă.**

Imaginează-ţi că muşchii scheletici sunt armura corpului tău, iar Protocolul Lyon e planul tău de luptă. Cartea de faţă îţi va arăta ce să faci şi cum să îţi antrenezi mintea ca *să îţi atingi ţelul*. Îngrijit prin alimentaţie, stil de viaţă şi exerciţii adecvate, ţesutul muscular sănătos aduce nenumărate beneficii sănătăţii, deţinând secretul înaintării în vârstă *aşa cum îţi doreşti tu*, şi nu cum te convinge societatea să accepţi. Cu cât ai obiceiuri mai sănătoase, cu cât eşti mai implicat, cu atât vei reuşi să atingi excelenţa în acest domeniu. Tratează-ţi muşchii aşa cum se cuvine, iar rezultatele te vor uimi. Sunt aici ca să-ţi arăt cum să faci asta.

TOTUL DESPRE MUȘCHI: ORGANUL LONGEVITĂȚII

Construirea muşchilor e cea mai importantă măsură de protecţie a sănătăţii deoarece ei formează sistemul care ne va ajuta să trăim o viaţă cât mai lungă, activă şi împlinită.

Secretul e sănătatea metabolică. Crescându-ţi masa musculară sănătoasă, nu doar că îţi schimbi compoziţia fizică a corpului, dar controlezi şi modul în care corpul tău foloseşte hrana şi energia. Prin antrenament, creşti densitatea mitocondriilor din muşchi, care sunt unităţile de bază producă-

toare de energie din aproape fiecare celulă a corpului. Acest lucru îi permite corpului tău să folosească nutrienții, precum grăsimile și carbohidrații, și să-i transforme în energie care poate fi folosită pentru susținerea activităților cotidiene. Antrenamentele fizice îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar prin intermediul peptidelor – niște molecule mici, compuse din aminoacizi – eliberate atunci când mușchii se contractă. Peptidele esențiale pot trimite semnale în corp care ajută la distrugerea germenilor și la reducerea inflamației.

Pe de altă parte, mușchii nesănătoși nu sunt doar mai slabi, ci sunt și mai puțin eficienți ca rezervor metabolic. În esență, prin formarea mușchilor îți creezi un fel de armură corporală, care te protejează în *tot* ce ține de sănătate. Ceea ce faci și modul în care trăiești – dar mai ales ce mănânci și cum te antrenezi fizic – afectează în mod decisiv acest sistem de organe, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Prin comportamente specifice, țintite, îți poți schimba destinul, conferindu-le mușchilor puterea să conducă sistemele de procesare a energiei corpului și de trimitere a mesajelor chimice în moduri sănătoase.

REVENIM LA ORA DE BIOLOGIE (PROMIT CĂ NU VA FI LUNGĂ)

Să analizăm puțin câteva noțiuni elementare despre funcționarea celulei și să înțelegem modul în care mușchii folosesc nutrienții din alimente. În primul rând, e util să înțelegem că cel mai important zahăr pe care îl obținem din alimentație este glucoza – un nutrient vital, care este esențial pentru funcționarea normală a creierului, a inimii și a aparatului digestiv, precum și pentru menținerea sănătății ochilor și a pielii. Cercetările arată că glucoza – nu grăsimile sau proteinele – e combustibilul preferat în metabolismul muscular. Corpul prioritizează arderea și depozitarea glucozei înaintea grăsimilor și poteinelor, căci, dacă nivelurile de zahăr în sânge rămân prea ridicate pentru o perioadă prea mare de timp,

glucoza devine toxică. (***Observaţie:*** *Totul* poate fi toxic, de la un anumit nivel; depinde doar de doză. Putem să ne intoxicăm până şi cu apă!) Într-adevăr, arderea slabă a glucozei, aşa cum se observă în cazul rezistenţei la insulină şi a diabetului, duce la vătămarea ţesuturilor corpului.

Corpul dispune de numeroase mecanisme prin care să elimine în maximum două ore excesul de glucoză ingerat. Putem măsura succesul acestui proces printr-un test oral de toleranţă la glucoză, care arată cât timp îi ia corpului nostru să elimine zahărul din sânge. Cu cât îi ia mai puţin timp, cu atât persoana respectivă este mai sensibilă la insulină sau tolerantă la glucoză.

Voi explica toate aceste lucruri mult mai detaliat un pic mai târziu, dar te voi învăţa o strategie esenţială pentru a gestiona răspunsul organismului tău la glucoză prin dozarea adecvată a carbohidraţilor la fiecare masă. Vei afla cât de nociv poate fi să apelezi la gustări bogate în carbohidraţi atât pentru greutatea ta, cât şi pentru atingerea obiectivelor de optimizare a sănătăţii metabolice. Tulburările metabolice reprezintă principalul factor care cauzează majoritatea bolilor cu care ne confruntăm ca societate în prezent. Acestea afectează sănătatea muşchilor, care sunt infiltraţi cu grăsime, căpătând un aspect asemănător unei fleici grase de friptură. Acest lucru poate provoca oboseală cronică, pierderea forţei şi rezistenţa la insulină, toate ducând la limitarea activităţilor cotidiene.

Pentru a combate efectele enumerate mai sus, trebuie să creştem masa musculară şi să transformăm muşchii în fabrici producătoare de mitocondrii. Scăderea masei musculare şi a numărului de mitocondrii diminuează capacitatea organismului de a arde şi depozita grăsimea, ceea ce împovărează sistemul care produce insulina, care lucrează peste capacitate pentru a găsi unde să distribuie acest nutrient. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l înţelegem este că **e absolut posibil să optimizăm sau să restabilim func-**

ționarea metabolică adecvată prin construirea și menținerea unei mase musculare sănătoase.

Pe lângă facilitarea eliminării de glucoză, țesutul muscular pune la dispoziție spațiul pentru oxidarea acizilor grași. Acizii grași pot fi clasificați în patru mari grupe: saturați, mononesaturați, polinesaturați și acizi grași trans. În stare de repaus, mușchiul arde acizi grași ca sursă primară de energie.

În prezent, unui număr de 40 de milioane de americani le sunt prescrise statine pentru a reduce nivelul colesterolului LDL, a cărui creștere a fost cauzată de tulburările metabolice, fără să primească niciun fel de recomandări pentru optimizarea sănătății metabolice prin îmbunătățirea calității și cantității mușchilor. Cu cât vei avea un țesut muscular mai sănătos pentru a procesa grăsimile și glucoza, cu atât vei fi mai sănătos din punct de vedere metabolic și va trebui să te bazezi mai puțin pe medicamente.

BENEFICIILE ADUSE DE UN STIL DE VIAȚĂ AXAT PE CREȘTEREA MASEI MUSCULARE

- Nivel echilibrat al zahărului în sânge
- Nivel ridicat de energie
- Claritate mentală
- Nivel scăzut de grăsime corporală
- O compoziție a corpului îmbunătățită
- Diminuarea poftelor

Mușchii scheletici au și rolul de rezervor de aminoacizi, alimentând corpul cu acești nutrienți esențiali când nu sunt asigurați prin alimentație. Aceasta este funcția metabolică a mușchilor. Dacă te îmbolnăvești sau suferi o leziune, corpul va scoate aminoacizii din țesutul muscular pe care-l are la dispoziție pentru a se vindeca și a se proteja. Numeroase studii au arătat că, cu cât avem mușchi mai sănătoși, cu atât mai mare e șansa noastră de supraviețuire în cazul în

care ne îmbolnăvim. De fapt, capacitatea unei persoane de a supraviețui cașexiei, o boală debilitantă adesea asociată cu cancerul, e în strânsă legătură cu masa musculară de care dispunem.

PUTEREA METABOLICĂ A MUȘCHILOR

Punând accentul pe masa musculară ca țintă principală pentru îmbunătățirea stării tale generale de sănătate, poți să te impulsionezi, alegând să te concentrezi în primul rând asupra *a ceea ce trebuie să câștigi* (masă musculară), *nu asupra a ceea ce trebuie să pierzi* (greutate). Dată fiind capacitatea mușchilor de a ține la distanță bolile puse adesea pe seama înaintării în vârstă, putem considera că mușchii sunt un nou obiectiv de sănătate.

Un consult medical obișnuit include măsurarea semnelor vitale precum tensiunea arterială, pulsul și greutatea. Dar, pentru o imagine de ansamblu mai exactă a stării de sănătate, medicul ar trebui să măsoare și masa musculară la fiecare consult anual, prin evaluarea forței fizice și efectuarea altor teste. Astfel ar obține informații despre starea masei musculare, care îți influențează în mod hotărâtor starea generală de sănătate. Dar, până când sistemul medical va ajunge la acest nivel, e esențial să îți iei longevitatea în propriile mâini.

Sănătatea mușchilor are două componente majore: (1) fizică și (2) metabolică. Sănătatea fizică presupune forță și masă, în vreme ce sănătatea metabolică afectează sensibilitatea la insulină, reglarea nivelului de glucoză din sânge, oxidarea acizilor grași și sănătatea mitocondriilor. Adesea numită uzina celulei, mitocondria are un rol important în transformarea alimentelor pe care le mâncăm în energia pe care celulele noastre să o poată folosi. Sănătatea lor determină sănătatea țesuturilor și a organelor noastre, în vreme ce dereglarea lor poate cauza boli grave.

Pentru a înțelege modul în care mușchii activează metabolismul și motivul pentru care acțiunea lor este atât de importantă, e util să înțelegem trei concepte fundamentale:

1 Glucoza devine toxică pentru corp dacă o cantitate prea mare de glucoză rămâne în fluxul sangvin prea mult timp, adică mai mult de două ore. (Această boală se numește diabet.)

2 Producția de insulină este mecanismul principal prin care corpul elimină glucoza din fluxul sangvin.

3 Una dintre cauzele principale ale obezității și ale bolilor asociate acesteia (precum diabetul de tip 2, hipertensiunea, bolile cardiovasculare și infertilitatea, printre altele) este sensibilitatea scăzută la insulină, cunoscută și sub numele de rezistență la insulină.

Aici intervin exercițiile fizice. **Contracția mușchilor atât în timpul antrenamentelor aerobice, cât și în timpul antrenamentelor de rezistență stimulează utilizarea glucozei *fără* ajutorul insulinei.** Acest consum care nu depinde de prezența insulinei pune la dispoziție un mecanism suplimentar eficient de eliminare a excesului de glucoză din sânge. Și mai are un avantaj: în răspuns la antrenamentul de rezistență în mod deosebit, corpul culege beneficiile consumului de glucoză generat de contracția mușchilor pentru încă **până la două zile după antrenament**, deoarece exercițiile fizice îmbunătățesc absorbția de glucoză stimulată de insulină. În perioada de după antrenament, numeroșii transportori de glucoză prezenți în membranele celulelor musculare își continuă munca de eliminare a excesului de glucoză din sânge, dar tot în prezența unei cantități mai mici de insulină. Și mai există un beneficiu: glucoza depozitată în țesutul muscular sub formă de glicogen, care susține atât antrenamentele scurte, intense, cât

şi antrenamentele mai lungi, de rezistenţă. Cu alte cuvinte, cu o alimentaţie adecvată, glicogenul resintetizat după antrenament **îţi dă înapoi energia de care ai nevoie pentru a continua să te antrenezi.** După cum observăm, acest mecanism funcţionează sub forma unor reacţii în lanţ. Exerciţiile fizice nu numai că ajută la asigurarea unui nivel normal de zahăr în sânge şi de insulină, dar stimulează şi muşchii. Deoarece mişcarea arde glicogenul (glucoza), după exerciţiile fizice ţesutul muscular este pregătit pentru a absorbi glucoză. Apoi, alimentarea adecvată cu nutrienţi reface depozitele de glicogen, ajutând organismul să îşi asigure necesarul de energie pentru antrenamentul în curs şi întărind astfel acest ciclu energetic sănătos pe termen lung. Înţelegerea dinamicii acestor procese ne oferă o soluţie pentru toată viaţa.

Acum să vedem ce se întâmplă în scenariul contrar, în care muşchii nu sunt suficient de solicitaţi, împiedicând apariţia tuturor efectelor pozitive pe care exerciţiile fizice le pot avea asupra organismului.

RENUNŢĂ LA BAGAJE

Gândeşte-te la muşchi ca la un geamantan. Dacă vei continua să consumi alimente nesănătoase în cantităţi mari, îţi vei supraîncărca geamantanul, până când conţinutul în exces va da pe dinafară. În acest caz, ceea ce dă pe dinafară sunt glucoza, acizii graşi sau aminoacizii şi tot acest exces se întoarce în circuitul sangvin. Cumva, organismul trebuie să scape de toate aceste cantităţi suplimentare. Acesta este momentul în care se declanşează boala. Fie că apare sub forma obezităţii, diabetului sau altei boli, cauzele rămân aceleaşi. Când muşchiul, principalul tău organ metabolic, e inundat şi copleşit, începi să te îngraşi. Mai departe, această grăsime generează o mică inflamaţie în organism. Când nu ai muşchi sănătoşi, alegerile alimentare inadecvate pot genera inflamaţie după fiecare masă (postprandială), afectând reglarea metabolică a muşchilor şi provocând o multitudine de alte probleme.

Problemele de sănătate ale mușchilor scheletici debutează încă din copilărie. Când suntem tineri și părem sănătoși, credem că nu o să se întâmple nimic, chiar dacă nu facem alegeri dintre cele mai sănătoase – credem că nu contează nici măcar faptul că suntem sedentari – fiindcă nu vedem nicio schimbare în mărimea hainelor pe care le purtăm. În realitate însă, **e imposibil să fii sănătos dacă ești inactiv**. Ceea ce noi considerăm în mod obișnuit a fi boli ale înaintării în vârstă sunt de fapt boli ale deteriorării/slăbirii mușchilor.

Informațiile pe care le ofer în cartea de față despre funcționarea mușchilor ca organ răstoarnă din temelii modul în care este înțeleasă relația dintre mâncare, exerciții fizice, grăsime și mușchi. Înțelegerea relațiilor dintre ele te va echipa cu tot ce ai nevoie pentru a reprioritiza sănătatea mușchilor în deciziile de viață pe care le iei. **Optimizarea sistemului tău muscular îți va optimiza viața.**

CINCI MODALITĂȚI PRIN CARE SĂ ACTIVEZI MUȘCHII

1. La fiecare interval de o oră, fă 10-20 de genuflexiuni.
2. Stai în picioare la birou.
3. Crește-ți ritmul cardiac cu câte o plimbare vioaie până la baie de zece ori pe zi.
4. Adu-ți la birou o bandă de rezistență ca să-ți lucrezi rapid bicepșii, cu câte zece exerciții între diferitele sarcini pe care le ai de realizat.
5. Poartă o vestă cu greutăți la serviciu ca să faci un mic exercițiu de rezistență.

REZISTENȚA LA INSULINĂ

Insulina este un hormon eliberat de pancreas pentru a transporta glucoza în celule. Un nivel prea mic de insulină e letal. Un nivel prea mare de insulină este la fel de letal. Rezistența la insulină determină organismul să solicite mai multă insulină, iar acest fapt declanșează boala metabolică și dezechilibru în lipidele din sânge. O lucrare importantă a lui Kitt Petersen a arătat că rezistența la insulină în mușchii

scheletici provocată de problemele de sinteză a glicogenului din mușchi (amintește-ți de geamantanul umplut până la refuz), poate duce la creșterea nivelului trigliceridelor (TG) și al lipoproteinelor de mică densitate (LDL), concomitent cu scăderea nivelului lipoproteinelor de mare densitate (HDL). Rezistența la insulină experimentată de persoanele din grupul de studiu *nu a fost direct corelată cu cantitatea de grăsime acumulată la nivel abdominal.* Cu alte cuvinte, dacă rezistența la insulină apare în absența stratului suplimentar de grăsime abdominală, e posibil ca țesutul adipos și obezitatea să nu fie principalele cauze ale rezistenței la insulină în fazele incipiente de declanșare a sindromului metabolic!

Cu toate că ficatul este un alt organ esențial implicat în acest proces, cel mai eficient mod de a opri această evoluție nesănătoasă este acela de a dezvolta masă musculară scheletală. De ce? Fiindcă ultima dată când am verificat, e imposibil să-ți lucrezi ficatul. În plus, faptul că masa musculară se întinde pe toată suprafața corpului face ca țesutul muscular să fie mai ușor de țintit.

Cercetările științifice arată în mod clar că mușchii scheletici sunt primii afectați, ceea ce duce la extinderea rezistenței la insulină și în alte zone ale corpului, declanșând diabetul de tip 2. Autorii uneia dintre lucrările mele preferate exprimă concis acest lucru, încă din titlu: „Skeletal Muscle Insulin Resistace Is the Primary Defect in Type 2 Diabetes".[2] Cu un deceniu sau mai mult înainte ca funcționarea defectuoasă a celulelor beta din pancreas (factorul-cheie în dezvoltarea diabetului) să ducă la creșterea nivelului de zahăr în sânge à jeun, rezistența la insulină poate fi deja detectată în mușchii scheletici.

Prin urmare, dacă dorești să corectezi rezistența la insulină a organismului, e logic să te concentrezi pe cel mai extins țesut în care se instalează prima dată aceasta. Astfel, îți alegi ținta cu cel mai mare impact. Atingerea și menținerea unui

2 Rezistența la insulină în mușchii scheletici este prima deficiență care apare în diabetul de tip 2 (n. tr.).

nivel corespunzător de insulină presupune în primul rând eliminarea excesului și, în al doilea rând, menținerea sănătății mușchilor scheletici.

MUȘCHII, ORGANUL CARE STABILIZEAZĂ NIVELUL DE ZAHĂR DIN SÂNGE

Nu numai că mușchii ajută la prevenirea atingerii unui nivel ridicat de glucoză în sânge, dar ajută și la prevenirea scăderii prea mari a acestui nivel. În absența carbohidraților în alimentație, aminoacizii eliberați de mușchi pot fi folosiți pentru sintetizarea glucozei în ficat, ceea ce susține în mod direct nivelul de glucoză din sânge. Acest mecanism permite mușchilor să contribuie la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge.

Prin reglarea aportului de proteine și prin prioritizarea exercițiilor fizice în atingerea obiectivelor metabolice, poți lupta cu efectele înaintării în vârstă, precum declinul steroizilor naturali (adică al hormonilor anabolici), al testosteronului, care stimulează sinteza proteinelor musculare și creșterea musculară, protejându-te în același timp împotriva rezistenței la insulină. Creșterea aportului de proteine protejează capacitatea corpului de a regenera țesuturile, stimulând capacitatea țesutului muscular de a detecta nutrienții, permițându-i astfel să folosească proteinele cu eficiență maximă. Toți acești factori îți susțin eforturile de a-ți păstra masa musculară. Să analizăm mai pe larg conceptul de capacitate de detectare a nutrienților, pe care tocmai l-am menționat. S-a dovedit că mușchii sunt extraordinar de maleabili și receptivi. Am discutat deja despre felul în care mușchii scheletici reacționează biochimic la forțele contractile (adică la exercițiile fizice) în mod pozitiv. De asemenea, mușchii răspund imediat la dietă, ca niciun alt organ. Mușchiul detectează proteina pe care o ingerezi și începe să stimuleze creșterea de noi țesuturi, bazându-se pe disponibilitatea de aminoacizi în cantități suficiente și corespunzători din punct de vedere calitativ.

Aminoacizii sunt elementele componente de bază ale proteinelor – moleculele care formează structura fizică a corpului şi facilitează toate reacţiile metabolice necesare pentru a trăi.

Fii fără griji! Voi explica toate aceste lucruri mai detaliat în capitolul 5, punându-ţi la dispoziţie toate datele ca să te ajut să ajungi la echilibrul alimentar de care organismul tău are nevoie în funcţie de situaţia prezentă şi de obiectivele tale viitoare.

METABOLISMUL: DEVOALAREA MISTERELOR ŞI A OPINIILOR ERONATE

Eşti pregătit să afli ceva cu totul uimitor?

Probabil ai auzit că muşchii joacă cel mai important rol în utilizarea caloriilor şi în creşterea metabolismului când ne aflăm în stare de repaus. Dar nu te lăsa păcălit. Cu toate că e adevărat că muşchii joacă un rol important în stimularea metabolismului, motivul pentru care fac acest lucru nu este cel la care te gândeşti.

Iată ce ţi se va spune la sală: fiecare 10 kilograme pe care le dai jos înseamnă o reducere a consumului de energie cu aproximativ 100 kcal pe zi. Asta înseamnă că **fiecare kilogram de muşchi în plus, câştigat cu multă muncă, arde doar aproximativ 20 de calorii în stare de repaus.** Acum, majoritatea oamenilor o să gândească: *Stai puţin! Atâta efort ca să ard doar 20 de calorii în plus?* Adevărul e că numărul de calorii pe care le pierzi datorită simplului fapt că ai muşchi *nu* reprezintă cel mai important efect al dezvoltării masei musculare, în ciuda frecvenţei cu care ţi se repetă această informaţie.

Ştim că exerciţiile fizice ard calorii, dar puterea metabolică înseamnă de fapt altceva: ţesutul muscular bine antrenat utilizează caloriile mult mai eficient. Deci, e adevărat, ţesutul muscular *accelerează* metabolismul, dar într-un mod diferit de cel în care te aşteptai. Muşchii accelerează metabolismul folosind energia pentru transformarea pro-

teinelor. **Cu cât ai un țesut muscular mai sănătos, cu atât corpul tău are o capacitate mai mare de a rămâne în starea de homeostază sau de echilibru.**

Cu siguranță ai auzit că diferența dintre caloriile ingerate și cele consumate generează creșterea sau scăderea în greutate. Această măsurătoare este utilizată pentru a descrie indicatorii principali pe baza cărora se determină consumul de energie făcut în scopul atingerii unei stări de sănătate optime. Dar, din perspectiva centrată pe mușchi, trebuie să reconsiderăm din temelii acestă formulă, încorporând în ea efectele legilor termodinamicii. Astfel, vei ajunge să îți dai seama că tocmai această formulă simplistă, care își are originea în abordarea binară pe care am folosit-o decenii la rând, ne-a făcut să omitem din calcul alte elemente importante.

Problemele cauzate de obezitatea abdominală și de efectele înaintării în vârstă asupra forței mușchilor sunt binecunoscute. Pentru a demola un mit larg răspândit, grăsimea în exces e depozitată nu doar în țesutul adipos, ci și în alte țesuturi – inclusiv în mușchi. E o veste proastă din punct de vedere al forței maxime (*maximal strength* – capacitatea maximă a mușchiului de a genera forță) și a sănătății metabolice, pe lângă alte multe efecte nedorite. Dincolo de efectele devastatoare asupra mobilității și metabolismului, țesutul adipos intramuscular (IMAT) este un factor predictiv semnificativ al condițiilor precum atacul cerebral, leziunile măduvei spinării, diabetul și boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC).

Urmările pe care tocmai le-am enumerat nu sunt deloc plăcute, dar am și vești bune. Toți avem resurse la dispoziție pentru a ne îmbunătăți sănătatea mușchilor. Putem repara într-o oarecare măsură, dacă nu în totalitate, răul făcut mușchilor. Utilizând stimulii adecvați furnizați de dietă și de exercițiile fizice, putem să creștem masa musculară la orice vârstă.

MAGIA MIOKINELOR

Aşa cum glanda tiroidă produce hormoni specifici care reglează greutatea, nivelul de energie şi temperatura corpului, ţesutul muscular produce mici proteine semnalizatoare, cunoscute sub denumirea de miokine, care acţionează atât local, cât şi sistemic. Capacitatea muşchilor scheletici de a produce aceste proteine care circulă similar hormonilor, face ca **ţesutul muscular să fie considerat un organ endocrin**. Cu alte cuvinte, asta înseamnă că muşchii scheletici eliberează substanţe care circulă în fluxul sangvin şi influenţează alte celule în scopul de a ajuta la reglarea mai multor funcţii ale organismului, nu numai a funcţiei locomotorii. Miokinele eliberate în răspuns la contracţia musculară din timpul exerciţiilor fizice joacă un rol semnificativ în consumul energiei. Aceste proteine, care ajută la reglarea metabolismului în toate ţesuturile corpului, au, de asemenea, efecte specifice antiinflamatoare, benefice asupra multor ţesuturi, îmbunătăţind funcţionarea sistemului imunitar şi metabolismul.

Dacă nu ai aflat până acum despre rolul muşchilor ca organ endocrin este pentru că acest concept relativ nou nu este cunoscut încă de foarte multă lume, printre care se numără şi multe cadre medicale. Cercetările de ultimă oră au demonstrat capacitatea contracţiilor musculare de a influenţa metabolismul prin stimularea, producerea şi eliberarea de citokine, care au rolul de a combate îmbolnăvirea.

În acelaşi timp, au inaugurat o paradigmă cu totul nouă, consacrând muşchiul scheletic, care este de fapt cel mai mare sistem de organe al corpului omenesc, ca organ endocrin. Este, poate, cel mai important sistem de organe în combaterea problemelor de sănătate curente, în redobândirea unei stări de sănătate excepţionale şi în maximizarea performanţei fizice.

Faptul că am aflat despre existenţa acestor molecule puternice mi-a schimbat cu totul perspectiva asupra alimentaţiei şi exerciţiilor fizice, relevându-mi rolul extrem de important al muşchilor. Această descoperire mi-a arătat cât de necesar este să adoptăm o alimentaţie care să-i permită

organismului să depoziteze mai puțină grăsime, folosind în același timp exercițiile fizice ca instrument care are capacitatea de a provoca schimbări metabolice. Calitatea vieții tale are legătură directă cu sănătatea mușchilor tăi. Dacă mușchii tăi sunt sănătoși, viața ta e mai bună.

Dincolo de beneficiile deja menționate, noua știință dezvăluie încă un beneficiu important pentru sănătate, furnizat de antrenamentul de rezistență: creșterea producției și a cantității de miokine eliberate în sânge. Miokinele sunt o grupare de mici proteine și peptide, secretate în fluxul sangvin în timpul contracției mușchilor scheletici. Deoarece miokinele acționează sub forma unor semnale chimice care ulterior produc schimbări metabolice și hormonale, ajută organismul să metabolizeze glucoza din sânge *fără* să folosească insulină. Este un efect benefic pentru toată lumea, dar mai ales pentru persoanele cu rezistență la insulină, cărora le asigură modificări metabolice semnificative. Exercițiile fizice și exploatarea țesutului muscular nu numai că te vor ajuta să-ți reglezi hormonii, dar te vor ajuta să-ți reglezi cantitatea de zahăr din sânge și să-ți îmbunătățești compoziția corpului.

Miokinele pot chiar să-ți îmbunătățească starea de bine și capacitatea de a învăța. Studiile au arătat că exercițiile fizice duc la creșterea fluxului sangvin către creier, susținând formarea de noi celule nervoase, concomitent cu eliminarea toxinelor. În timpul exercițiilor fizice, mușchii eliberează două tipuri de miokine, numite cathepsin B și irisina, care pot intra în fluxul sangvin și pot traversa bariera hemato-encefalică, unde stimulează producția de factor neurotrofic derivat din creier (BDNF). Creșterea nivelului de BDNF stimulează neurogeneza sau formarea de noi neuroni, facilitând învățarea și îmbunătățirea memoriei. Nivelurile crescute ale BDNF sunt corelate cu reducerea incidenței tulburărilor de dispoziție, iar creșterile nivelului de BDNF produse de exercițiile aerobice sunt asociate cu creșterea în volum a hipocampusului – regiunea creierului care facilitează învățarea, memorarea și orientarea în spațiu.

Concluzia este următoarea: ai rămâne perplex dacă ai afla câtă masă musculară mai poţi să construieşti – chiar dacă te lupţi cu o boală de lungă durată sau ai senzaţia că ai ratat oportunitatea de a te mai însănătoşi – şi ce rol important va juca aceasta în salvarea vieţii tale. Citeşte în continuare pentru a afla cum!

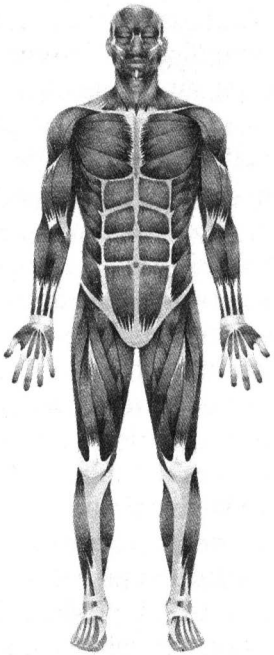
Dacă eşti consilier de sănătate sau antrenor personal şi vrei să implementezi Muscle-Centric Medicine® pentru a-ţi ajuta clienţii să obţină rezultate pe termen lung, vizitează www.drgabrielleyon.com ca să afli mai multe detalii despre cursurile mele!

CONSTRUIEȘTE MASĂ MUSCULARĂ PENTRU:

a-ți crește durata de viață

a reduce tulburările cognitive asociate înaintării în vârstă

a-ți corecta campoziția corporală



a continua să faci activitățile ce duc la a viață împlinită

a preveni nivelurile ridicate de zahăr în sânge și nivelurile ridicate de calesteral

a fi cu adevărat puternic

RESETAREA MENTALITĂȚII

FOLOSEȘTE PUTEREA GÂNDURILOR

Ce îi diferențiază pe soldații de elită, pe managerii de performanță și pe ceilalți oameni de succes de oamenii obișnuiți? Mentalitatea. Oamenii de succes nu se lasă influențați de fluxul neîntrerupt de gânduri negative din mintea lor, care îi împiedică în general pe oamenii obișnuiți să-și atingă scopurile. Important este să îți antrenezi mintea, astfel încât să devină punctul tău forte, nu vulnerabilitatea ta. Mentorul și prietenul meu, comandantul Mark Divine, m-a instruit că putem învăța să neutralizăm gândurile negative și să ne controlăm propriile tipare de gândire.

În activitatea mea lucrez cu persoane care sunt hotărâte să progreseze, indiferent dacă aceste persoane sunt sportivi, manageri, părinți, comandanți de marină sau orice altceva. Ceea ce îi aduce în cabinetul meu este promisiunea de a dobândi starea de bine. Dar acesta este doar punctul de pornire al schimbării interioare mult mai profunde pe care urmează să o cultivăm împreună. Medicina este instrumentul pe care îl folosesc pentru a le oferi oamenilor o viață mai împlinită. Le spun tot timpul pacienților mei: primul mușchi pe care trebuie să-l lucrați e cel așezat între urechile voastre. Același lucru este valabil și pentru tine, dragă cititorule. Pentru a construi o mentalitate care să te poarte către obținerea unor rezultate solide și durabile, mă voi folosi de toată experiența pe care am acumulat-o din pregătirea pacienților mei pentru succes.

Atingerea scopurilor pe care ți le-ai propus legate de starea ta de bine depinde de doi factori fundamentali: **să știi CE să faci**, adică să asimilezi cunoștințele pe care ți le împărtășesc despre dietă, exercițiile fizice și despre alte intervenții asupra stilului de viață și **să știi CUM să faci**. Prin CUM nu mă refer doar la pașii prin care îți planifici o masă sau organizezi un antrenament (deși îți pun la dispoziție o mulțime de detalii legate de aceste subiecte în capitolul 7 și în capitolul 9, precum și pe canalul meu

de YouTube), ci la a-ți controla mentalitatea, sub toate aspectele ei, pentru a obține rezultatele dorite.

Obiectivul final este să fii capabil să preiei controlul total și să îți asumi responsabilitatea pentru propria ta stare de bine. Singurul lucru pe care îl putem controla sunt gândurile noastre. Așadar, să începem cu ele. Această sarcină începe prin a conștientiza factorii mentali subconștienți care operează în fundal.

Asta înseamnă că tu trebuie să fii cel care controlează peisajul tău mental. Dacă înveți să-ți înțelegi propria minte, poți identifica punctele forte și vulnerabilitățile, poți evita capcanele ei și poți prelua controlul asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Această abordare are în vedere nu doar stabilirea obiectivelor, ci și stabilirea unui set de valori care te vor ajuta să îți confrunți temerile ascunse și să te eliberezi de constrângerile mentale care te împiedică să trăiești la potențialul maxim. Vom aplica această abordare și în ceea ce privește alimentația și exercițiile fizice. Dezvoltarea forței mentale va contribui la dezvoltarea forței tale fizice; reciproca este valabilă. Împreună, acestea două duc la construirea perseverenței și rezilienței.

Gândește-te la aceste scenarii ipotetice: ai zile în care ți se întâmplă să te simți bine în pielea ta și, după o întâlnire de afaceri tensionată sau după o ceartă cu partenerul de viață, să te angajezi în comportamente autodistructive? Spui: „Merit o prăjitură" sau „Trebuie să beau ceva după o zi așa de grea"? Poate chiar aceste tipare de gândire te fac să iei în greutate. Poate că ajungi să crezi că *tu* ești de vină pentru eșecul respectiv, în loc să-ți dai seama că planul tău e cel care trebuie modificat. În loc să te angajezi în acest joc de-a rușinea și de-a frica, gândește-te la ceea ce ai de învățat din experiența respectivă. Observă capcanele. Unde sunt găurile în plasa ta de siguranță? Gândește-te ce măsură poți să iei data viitoare.

2.

Învinge boala

Indiferent de câte ori te-ai îngrăşat, după care ai slăbit acelaşi număr de kilograme, **poţi să-ţi repari metabolismul şi ţesutul muscular.** Chiar şi ţesutul infiltrat cu grăsime? DA! Protocolul Lyon, pe care îl explic la pagina 181, te ajută atât să îmbunătăţeşti sănătatea ţesutului muscular existent, cât şi să îl dezvolţi.

Când ne evaluăm starea de sănătate, ne concentrăm adesea pe felul în care ne simţim la un moment dat. Dar rareori reflectăm pentru a face legătura dintre simptomele noastre şi repercusiunile pe termen lung pe care le au acestea. Să ne gândim la următoarele exemple: oboseala, memoria, starea de spirit şi reglarea nivelului de zahăr din sânge. Ce au în comun toate acestea? Sunt doar câţiva dintre indicatorii esenţiali ai stării de sănătate, pe care îi putem percepe cu uşurinţă, guvernaţi de ţesutul muscular.

În general, sistemul medical vestic pune accentul pe cauza bolii, omiţând prevenţia. Această tendinţă îi face pe mulţi doctori să-şi concentreze atenţia pe grăsime şi pe glucoză, ignorând muşchii scheletici, care ar putea corecta dezechilibrul. În loc să stopăm cursul bolii, batem pasul pe loc. În scopul de a combate această omisiune şi de a sublinia rolul esenţial al muşchilor pentru sănătatea pe termen lung, **eu propun ca masa musculară să fie considerată un obiectiv în sine – un indicator al stării generale de sănătate.**

ADEVĂRATA FÂNTÂNĂ A TINEREȚII

Scopul meu este nici mai mult nici mai puțin decât acela de a aduce o schimbare radicală în medicina modernă, concentrându-mă asupra mușchilor ca fântână a tinereții. În viața reală nu există nici elixire fantastice, nici remedii miraculoase. Dar mușchii pot fi totuși o pilulă magică pentru transformarea sănătății. Și, din fericire, mușchii sunt, de asemenea, **singurul organ asupra căruia ne putem exercita controlul în mod voluntar.** Acceptarea acestui mic miracol îți va da puterea să treci la acțiune pentru a-ți îmbunătăți sănătatea, începând chiar din acest moment.

Iată un dicton care te va motiva: **cu cât ai mai multă masă musculară sănătoasă, cu atât ești mai protejat împotriva mortalității și morbidității de orice fel.**

Ești capabil să efectuezi activitățile pe care le ai de făcut în fiecare zi? Simți tot felul de dureri pe parcursul zilei? Te simți sănătos? Ai energia necesară ca să faci lucrurile care-ți plac? Aceștia sunt factorii esențiali de luat în considerare când îți evaluezi starea actuală a sănătății și te pregătești să faci îmbunătățiri. Prevenirea și gestionarea următoarelor condiții comune sunt cele mai eficiente modalități de a te simți puternic și de a rămâne tânăr.

SARCOPENIA

Îmbătrânim cu fiecare zi ce trece și, mult înainte ca efectele îmbătrânirii să fie vizibile la exterior, corpul nostru se schimbă la interior. Dacă nu depunem eforturi susținute pentru a ne menține masa musculară, ne expunem unui risc crescut de sarcopenie – declinul progresiv al masei musculare cauzat de îmbătrânire, ceea ce duce la reducerea capacității funcționale a țesutului muscular.

Chiar dacă nu ne dăm seama, am văzut cu toții cum arată sarcopenia. Poate că ai observat cum membrii mai în vârstă din familia ta par să se chircească de la an la an, fără

să reușească să aleagă din noianul de informații medicale contradictorii cu care sunt bombardați pe cele care i-ar putea ajuta sau pur și simplu renunțând complet la luptă.

Poate că ai observat că, după ce ai dat jos ghipsul de la mână, de exemplu, mâna ta era slăbită, palidă, având doar o fracțiune din dimensiunea de dinainte de a pune ghipsul. După ce mi-am fracturat omoplatul, brațul meu a fost imobilizat într-o orteză mai multe săptămâni. Când am putut în sfârșit să-mi folosesc din nou brațul, nu-mi venea să cred cât de multă forță pierdusem. În fiecare dintre aceste cazuri, putem vedea ce se întâmplă atunci când corpul nu poate repara și înlocui corespunzător țesuturile.

Deși este asociată în mod obișnuit cu fragilitatea „vârstei a treia", sarcopenia poate debuta în jurul vârstei de treizeci de ani, la fel ca demența și afecțiunile inimii. Este vital să înțelegem problemele provocate de sedentarism și de consumul de proteine sub nivelul optim și să le acordăm atenția cuvenită pentru a preveni acumularea de grăsime și pierderea de masă musculară mai târziu.

Care dintre ele este mai dăunătoare: pierderea de masă musculară sau acumularea de grăsime? Răspunsul corect este pierderea de masă musculară. Un studiu făcut pe un eșantion de bărbați mai în vârstă, care compara obezitatea cu sarcopenia, a arătat că, în comparație cu acumularea de grăsime, masa musculară diminuată crește riscul de rănire, dar are în același timp și un impact negativ asupra capacității de a efectua activitățile cotidiene. Sprijinind adoptarea perspectivei centrate pe mușchi a longevității, aceste descoperiri demonstrează cât de importantă este dezvoltarea masei musculare pentru a ne proteja pe măsură ce înaintăm în vârstă. Diminuarea calității mușchilor este echivalentă cu pierderea avantajelor metabolice ale mușchilor, adică puterea, forța și mitocondriile. E important de reținut că aceste dezavantaje pot apărea când țesutul muscular se pierde, *indiferent* de vârsta la care survine această pierdere.

Înţelegând că muşchii sunt esenţiali pentru longevitate şi acţionând pentru a reechilibra efectele oscilaţiilor repetate ale dimensiunii masei musculare, putem încetini procesul de îmbătrânire. Pe măsură ce îmbătrânim, degradarea muşchilor (catabolism) se accelerează. Dacă nu este stopată, corpul intră într-o stare de declin constant. Punând accentul pe procesul de construire a muşchilor (anabolism), te protejezi de catabolism cât mai mult timp posibil. Asta te va ajuta să te protejezi de consecinţele negative ale stărilor accentuate de inflamaţie care apar atunci când se instalează obezitatea, afectându-ţi echilibrul metabolic, încât creşterea masei musculare şi menţinerea ei la un nivel optim devin problematice.

Persoanele obeze şi cu inflamaţie de mică intensitate întâmpină dificultăţi în dezvoltarea masei musculare, deşi exact de asta au nevoie pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea şi a şi-o menţine în parametrii optimi. Motivele sunt multiple. În primul rând, inflamaţia cronică influenţează în mod negativ răspunsul la exerciţiile fizice, iar muşchii afectaţi de grăsime şi de sedentarism nu identifică nutrienţii cu aceeaşi acuitate, nu răspund la fel de prompt la exerciţiile fizice şi nu îşi revin la fel de bine după un antrenament. Diminuarea capacităţii de reacţie a muşchilor îngreunează revenirea la o stare de echilibru care ne poate ajuta să ne protejăm de Alzheimer, de bolile cardiovasculare şi de hipertensiune, printre alte boli. Totuşi, dacă acţionează strategic, aceste persoane pot contracara efectele obezităţii.

Niciodată nu este prea târziu să faci schimbări în dietă şi în antrenament (urmând Protocolul Lyon), care pot duce la diminuarea grăsimii care acoperă muşchii şi te pot ajuta să-ţi recapeţi sănătatea.

Oamenii cu o masă musculară mai mică au şanse mai mici de supravieţuire în cazul îmbolnăvirii de aproape orice boală. Atunci când se confruntă cu o infecţie, cu o leziune sau cu un tip de cancer, corpul are nevoie de un influx semnificativ de aminoacizi. Corpul îşi procură aceşti aminoacizi din depozitele sale: din ţesutul muscular. Cu cât ţesutul muscular

e de o calitate mai înaltă, cu atât vei avea șanse mai mari de supraviețuire.

Să ne gândim la un caz extrem de rar. În vremea studenției, am studiat reconstrucția țesutului după o arsură. Pentru vindecarea normală a unei arsuri (în funcție de dimensiunea rănii), pacienții aveau nevoie de o cantitate de trei ori mai mare de proteine decât cea recomandată de USDA. Acest aport suplimentar de proteine era necesar ca să asigure materialele pentru sinteza proteinelor care ajută la reconstruirea și structurarea de nou țesut. În perioadele de vindecare accelerată, necesarul de aminoacizi al majorității țesuturilor, inclusiv al celulelor ficatului și ale sistemului imunitar (care se bazează mai ales pe glutamină), crește semnificativ.

Unitățile pentru arși pot părea un exemplu extrem, dar ideea pe care trebuie să o reținem este că organismul nostru lucrează tot timpul pentru a se vindeca atunci când se confruntă cu diferite forme de stres. Acest exemplu subliniază nevoia de proteine în vindecarea fizică de orice tip. Asigurarea organismului cu proteinele adecvate și cu vitaminele și mineralele asociate acestora permite o recuperare mai rapidă, concomitent cu protejarea țesutului muscular atât de prețios pentru sănătate.

DESPRE SISTEMUL IMUNITAR

Sistemul imunitar cuprinde două ramuri distincte: imunitatea naturală și imunitatea dobândită. Sistemul imunitar natural reprezintă prima linie de apărare a corpului împotriva unei multitudini de invadatori și include bariere imunitare (ca de exemplu, pielea, mucoasa), acidul gastric și celulele imunitare care țintesc agenții patogeni pentru a-i distruge. Spre deosebire de acesta, sistemul imunitar dobândit generează reacții unice la agenți patogeni specifici și memorează aceste reacții pentru viitor.

Celulele și organele fac echipă pentru a proteja corpul. Fagocitele – o grupă de celule albe din care fac parte neutrofilele, care au rolul de a lupta cu bacteriile – atacă organismele

invadatoare. Limfocitele ajută organismul să reţină invadatorii, facilitând astfel distrugerea acestora cu ocazia unor întâlniri viitoare. Eu consider că limfocitele B sunt sistemul militar de inteligenţă al corpului. La fel ca CIA-ul, limfocitele B localizează inamicul şi trimit trupe de apărare. Precum trupele de soldaţi trimise ca să distrugă inamicii, limfocitele de tip T, sau celulele T, sunt celulele care anihilează invadatorii.

Sistemul imunitar se bizuie pe limfocitele B pentru a localiza şi a elimina substanţele străine (antigenele). Alertat de organism, sistemul imunitar comandă limfocitelor B să producă anticorpi (numiţi şi imunoglobulină). Aceste proteine se leagă de antigenele specifice, neutralizându-le puterea. După ce sunt produşi, anticorpii rămân de obicei în sistemul nostru pentru a ne ajuta să luptăm în continuare cu invadatorii. Ce legătură au toate acestea cu muşchii? Vei afla în continuare.

Cum stimulează muşchii sistemul imunitar

Numeroase studii au relevat importanţa activităţii fizice regulate pentru creşterea capacităţii organismului de a combate infecţiile pe termen lung. Merită să luăm în considerare acest lucru nu doar din perspectiva izbucnirii unei noi pandemii, ci şi ca pe o strategie de combatere a altor boli deja cunoscute. Deoarece avem capacitatea de a controla voluntar muşchii scheletici, antrenamentele de rezistenţă reprezintă un instrument esenţial pentru îmbunătăţirea funcţionării sistemului imunitar.

Miokinele eliberate de muşchii scheletici influenţează atât imunitatea naturală, cât şi pe cea dobândită. Două tipuri de miokine secretate ca răspuns la exerciţiul fizic, IL-6 şi IL-15, s-a demonstrat că influenţează în mod semnificativ imunitatea. Ţesutul muscular produce IL-6 în timpul antrenamentului aerobic moderat şi IL-15 în timpul antrenamentului de rezistenţă şi al celui cardio. Deşi modul în care dezvoltarea muşchilor influenţează sistemul imunitar trece

de obicei neobservat, putem utiliza analizele de laborator ca să vedem cum evoluează acest proces. Explorăm metode de analizare a markerilor sangvini pentru a măsura eficacitatea mușchilor scheletici ca sistem de organe. Rezultatele acestor analize specifice nu numai că furnizează informații despre starea generală a mușchilor, dar pot fi folosite, împreună cu alți parametri biologici, pentru a cuantifica impactul specific al exercițiilor fizice asupra funcției imune.

Cercetările recente sprijină această nouă modalitate de abordare a exercițiilor fizice, prin prisma măsurării efectelor produse. Știm de mult timp că un număr crescut de celule albe este asociat cu creșterea riscului de boală coronariană și de deces și că exercițiile aerobice sunt asociate cu reducerea numărului de leucocite din sânge. Dar, până de curând, niciun studiu nu a examinat impactul pe care o anumită *doză* sau *cantitate* de exerciții aerobice l-ar putea avea asupra acestor parametri. În studiul DREW, un grup de femei sedentare, supraponderale/obeze, aflate în postmenopauză, au fost înscrise într-un program de aerobic timp de șase luni. Femeile au fost împărțite în trei grupe, fiecare grupă având obiective săptămânale diferite. Prima grupă trebuia să ardă 4 kcal/kg săptămânal, a doua 8 kcal/kg, iar a treia 16 kcal/kg. În mod surprinzător, rezultatele acestui studiu au arătat că reducerea numărului de leucocite e influențată de doza de exerciții fizice; femeile care au ars cele mai multe calorii au avut parte de cele mai mari beneficii. Aceste rezultate consolidează descoperirile făcute în urma unui studiu randomizat din 2012, care arăta că creșterea activității fizice reduce semnificativ riscul morbidității provocate de boli cardiovasculare, mai ales la femeile cu inflamație sistemică de intensitate redusă.

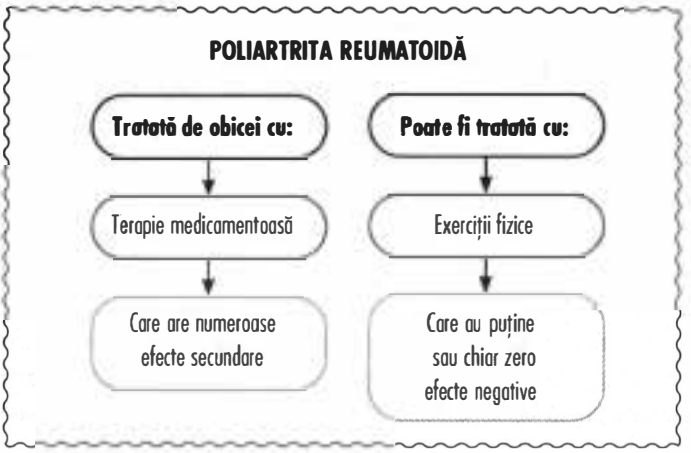
Exercițiile fizice și bolile autoimune

Potrivit National Institute of Health[3] (NIH), 25 de milioane de americani sunt afectați de peste 80 de boli autoimune. Aceste boli se manifestă prin funcționarea defectuoasă a sistemului imunitar, adică organismul începe să-și atace propriile țesuturi, și sunt declanșate de toxinele din mediu, de infecții și de factori genetici. Bolile precum artrita reumatoidă și lupusul, printre altele, afectează semnificativ viețile oamenilor. În numeroase cazuri, simptomele clinice care afectează starea de sănătate fizică și mintală a oamenilor, precum durerile, oboseala cronică și depresia sunt cauzate și amplificate de lipsa activității fizice. La nivel colectiv, aceste simptome afectează până la 23,5 milioane de oameni în SUA, iar studiile arată că numărul celor afectați este într-o creștere continuă.

O căutare rapidă pe Google privind tratamentele pentru bolile autoimune generează ca rezultat o listă lungă de opțiuni medicamentoase și chirurgicale. În prezent, tratamentele standard pentru bolile autoimune constau în medicamente care reprimă sistemul imunitar: steroizi și medicamente biologice[4]. Elementele de bază ale tratamentului – glucocorticoizii și medicamentele imunosupresoare – nu asigură, de obicei, decât o atenuare pe termen scurt a simptomelor și au, adesea, numeroase efecte secundare, printre care vătămarea mușchilor scheletici, adică tocmai a organului care ar putea să ajute la ameliorarea acestor boli. Utilizarea acestor medicamente pe termen lung a fost asociată cu pierderea de masă osoasă și musculară, dar și cu disfuncții cardiovasculare – adică exact opusul a ceea ce noi ne dorim să obținem, o viață lungă și sănătoasă. Mai mult decât atât, e posibil ca aceste medicamente să nu încetinească evoluția bolilor deoarece pot distruge chiar țesuturile care asigură protecția împotriva lor.

3 Institutul Național de Sănătate (n. tr.).

4 Orice substanțe create în laborator dintr-un organism viu. Acestea includ: vaccinurile, imunoterapiile, medicamentele biosimilare, terapia genică și terapia cu celule stem sau terapia țesuturilor (n. tr.).



În vreme ce unii oamenii chiar e posibil să aibă nevoie de aceste medicamente, în funcție de severitatea simptomelor, marea majoritate pot să-și îmbunătățească semnificativ calitatea vieții făcând niște schimbări elementare:

- plimbări în aer liber;
- antrenamente cu greutăți;
- orice formă de mișcare poate ajuta la ameliorarea durerilor și a rigidității.

Cercetările științifice arată în mod clar că bolile autoimune sunt mai răspândite printre persoanele care nu fac mișcare. Studiile arată, de asemenea, că mușchii sănătoși și activitatea fizică pot amplifica efectele medicamentelor, prin creșterea numărului de celule T și prin inducerea unui răspuns antiinflamator, care ajută la reglarea sistemului imunitar. De reținut este faptul că una dintre principalele cauze ale bolilor este inflamația cronică, aceasta ținând sistemul imunitar al corpului într-o stare continuă de alertă.

Cercetările arată că mușchii scheletici joacă un rol important în reglarea sistemului imunitar. Din experiența

mea, am observat că aproape 100% dintre pacienţii cu boli autoimune se simt infinit mai bine utilizând exerciţiile fizice în locul tratamentelor medicamentoase. Deci, dacă te confruntă cu simptome severe, discută neapărat cu medicul tău. Începe o rutină de exerciţii fizice şi observă efectele pozitive pe care le are asupra corpului tău.

Muşchii sunt un fel de ceas biologic, care declanşează boala atunci când ţesutul nu e sănătos sau asigură vindecarea atunci când calitatea muşchilor e menţinută. Cu alte cuvinte, **starea ţesutului muscular poate accelera îmbolnăvirea sau, dimpotrivă, poate corecta metabolismul, concomitent cu ameliorarea bolii.** Nu vrei să începi să-ţi construieşti muşchii înainte ca boala să se instaleze?

CANCERUL

Cancerul este o boală complexă, pe care nici cele mai luminate minţi nu o înţeleg încă în totalitate. Factorii de risc, atât cei cunoscuţi, cât şi cei necunoscuţi, ne expun la îmbolnăvirea de cancer. Deoarece toţi avem ADN-ul deteriorat într-o măsură mai mare sau mai mică, corpul nostru e susceptibil la contractarea unui tip sau altuia de cancer. Pentru a complica şi mai mult lucrurile, s-au făcut asocieri între consumul unor alimente şi riscul de îmbolnăvire de cancer, asocieri care generează confuzii şi răspândesc mituri periculoase. Vom discuta despre aspectele care ţin de alimentaţie puţin mai târziu. Deocamdată, vreau să explic mecanismele de bază ale cancerului pentru a genera o înţelegere elementară a problemei, astfel încât să putem examina în mod critic informaţiile vehiculate despre cancer.

Cancerul afectează zeci de milioane de oameni în fiecare an. Până în anul 2040, la nivel mondial, numărul îmbolnăvirilor de cancer va înregistra o creştere de 27,5 milioane de noi cazuri, iar numărul de decese va ajunge la 16,3 milioane, potrivit previziunilor Societăţii Americane de Cancer. Cancerul debutează ca rezultat al unei alteraţii genetice cauzată de

expunerea la factori de risc precum fumatul, soarele, alcoolul și mulți alții, care produc efecte cancerigene. Știm că există o legătură între cancer și obezitate și că grăsimea corporală este un factor de risc variabil. Un motiv este deteriorarea ADN-ului, pe care inflamația cronică provocată de țesutul adipos în exces îl cauzează de-a lungul timpului. Alți factori includ variatele dereglări metabolice asociate unui procent ridicat de țesut gras depus pe organele interne. Dieta occidentală în special este puternic corelată cu cancerul de ficat, cel pancreatic și cel de rinichi (ca să enumăr doar câteva tipuri de cancer).

Știm că persoanele supraponderale și cele obeze sunt mai expuse riscului de îmbolnăvire cauzat de inflamațiile cronice locale decât persoanele cu o greutate normală. Remediul în cazul acestui factor de risc este construirea, menținerea și optimizarea mușchilor sănătoși. Obezitatea este strâns corelată cu creșterea riscului contractării a 13 tipuri diferite de cancer; am să enumăr doar câteva dintre acestea.

- **Cancerul endometrial:** e mult mai puțin probabil ca femeile cu o greutate normală să se îmbolnăvească de cancer endometrial (cancerul căptușelii interioare a uterului) în comparație cu femeile supraponderale și obeze. Riscul de cancer endometrial crește odată cu creșterea în greutate înregistrată la maturitate.
- **Cancerul esofagian:** persoanele cu o greutate normală sunt de două ori mai puțin expuse riscului de a se îmbolnăvi de cancer esofagian decât cele supraponderale sau obeze, iar persoanele care sunt foarte obeze sunt de patru ori mai expuse acestui risc.
- **Cancerul gastric:** persoanele supraponderale și obeze prezintă un risc de aproximativ două ori mai mare să se îmbolnăvească de cancer gastric față de persoanele cu o greutate normală.
- **Cancerul pancreatic:** riscul de îmbolnăvire de cancer pancreatic este de aproximativ 1,5 ori mai

redus la persoanele cu o greutate normală faţă de persoanele supraponderale sau obeze.

- ❑ **Cancerul colorectal:** un indice al masei corporale (BMI) crescut e asociat cu creşterea riscului de cancer de colon şi rectal atât la femei, cât şi la bărbaţi, riscul fiind mai mare în cazul bărbaţilor.
- ❑ **Cancerul vezicii biliare:** în comparaţie cu persoanele cu o greutate normală, persoanele supraponderale sau obeze prezintă un risc mai mare de cancer de vezică biliară, acesta crescând cu cinci procente pentru fiecare cinci unităţi adăugate la indicele masei corporale. Acest risc este sensibil mai ridicat în cazul femeilor.
- ❑ **Cancerul de sân:** numeroase studii au arătat că, la femeile aflate la postmenopauză, un indice al masei corporale mai ridicat este asociat cu o creştere mică a riscului de cancer de sân. De exemplu, o creştere cu cinci unităţi a indicelui masei corporale este asociată cu o creştere a riscului de cancer de sân cu 12%. Femeile cu o greutate normală, aflate în perioada de postmenopauză au un risc cu 20-40% mai scăzut de a se îmbolnăvi de cancer de sân în comparaţie cu cele obeze.
- ❑ **Cancerul ovarian:** un indice al masei corporale mai crescut e asociat cu o creştere sensibilă a riscului de cancer ovarian, în mod special la femeile care nu au apelat la terapia de substituţie hormonală.

Te întrebi la ce îţi folosesc toate aceste statistici sumbre? Scopul meu nu e să te deprim, ci să te inspir! Le-am prezentat aici pentru a demonstra că cea mai bună modalitate pentru a reduce riscul îmbolnăvirii de aceste tipuri de cancer este menţinerea unei greutăţi normale. Cel mai eficient mod pentru a realiza acest lucru este adoptarea unei diete bogate în proteine, care permite controlarea senzaţiei de foame şi menţinerea masei musculare, concomitent cu îmbunătăţirea compoziţiei corporale prin activitate fizică bine planificată.

Construirea armurii corporale

În privința cancerului, obiectivul nostru principal este, desigur, prevenția – prin menținerea unei compoziții sănătoase a corpului. Dar, în cazul în care apare un astfel de diagnostic, o compoziție corporală optimă ne poate oferi o protecție extraordinară. De exemplu, un studiu al Memorial Sloan Kettering, efectuat în anul 2016, arată că mișcarea reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare la femeile cu cancer la sân în stadiu incipient. Cu cât vor face mai multă mișcare, cu atât vor beneficia de efectele pozitive ale acesteia, indiferent de vârstă, greutate sau tipul de tratament de cancer. Am strâns o mulțime de dovezi care vin să sprijine capacitatea mișcării de a reduce riscul apariției cancerului. De-a lungul anilor, am văzut mulți pacienți care urmau un tratament oncologic și în cazul cărora o masă musculară sănătoasă a dus la îmbunătățirea rezultatelor obținute. O masă musculară mai bine dezvoltată nu doar că poate sprijini pacienții pe parcursul chimioterapiei și radiațiilor, dar duce la creșterea șansei de supraviețuire.

Când este vorba despre cancer, primul lucru la care se gândesc cei mai mulți oameni este chimioterapia. Rareori este însă menționată pierderea de masă musculară indusă de cancer, care afectează jumătate dintre pacienți și care joacă un rol important în evoluția cancerului: caşexia cancerului (CC). Caşexia afectează în jur de nouă milioane de persoane la nivel global. Acest sindrom devastator este cauzat în primul rând de creșterea nivelului de inflamație din organism. 80% dintre pacienții bolnavi de cancer, spitalizați sau aflați în stadii avansate ale bolii, dezvoltă caşexia cancerului, care în cele din urmă devine și cauza morții în cazul a cel puțin 22% din totalul pacienților bolnavi de cancer.

În ciuda dovezilor clare care susțin contrariul, American Society of Clinical Oncology a publicat de curând recomandări pentru gestionarea caşexiei, concluzionând că mișcarea după instalarea caşexiei este ineficientă și, deci, nerecomandată. Aceste concluzii mi s-au părut nu doar

surprinzătoare, ci chiar periculoase, mai ales că nu erau bazate pe studii. Chiar şi studiile pe animale privind caşexia asociată cancerului arată că antrenamentele de rezistenţă (RET) cresc masa corporală şi musculară. În plus, există deja studii privind antrenamentele de rezistenţă la pacienţii oncologici având forme deosebit de agresive de caşexie (de exemplu, cancerul pancreatic). Antrenamentele de rezistenţă nu numai că au menţinut masa musculară a pacienţilor cu cancer pancreatic şi pulmonar care dezvoltaseră caşexie, dar chiar au crescut masa corporală şi masa musculară la pacienţii cu caşexie bolnavi de cancer pancreatic şi au crescut masa musculară la pacienţii cu cancer cerebral şi esofagian care urmau radioterapie şi suferiseră o pierdere mare de masă corporală (>8,5%). Aceste studii sugerează că pacienţii cu caşexie asociată cancerului pot experimenta creşteri semnificative de masă musculară şi de forţă urmând antrenamente de rezistenţă supervizate. Dar, pentru a determina cel mai eficient tip de antrenament de rezistenţă şi parametrii specifici ai exerciţiilor (adică intensitate, cantitate, interval de timp sub presiune) care vor duce simultan la creşterea masei musculare şi la reducerea inflamaţiei, este nevoie de mai multe studii. A sosit momentul ca medicina convenţională să recunoască puterea vindecătoare a muşchilor sănătoşi în oncologie şi nu numai.

Construirea masei musculare înainte ca boala să lovească ne pune la dispoziţie cel mai bun sistem de apărare împotriva unor afecţiuni precum caşexia. Dar chiar şi după îmbolnăvire, **alimentaţia adecvată şi programele de antrenament care stimulează şi menţin muşchii scheletici constituie intervenţii cu efecte imediate, care duc la creşterea şansei de supravieţuire şi chiar ajută la însănătoşire.** Alimentaţia şi mişcarea susţin prevenţia şi tratamentul bolii, în vreme ce supravieţuirea şi recuperarea depind de cauza care a provocat caşexia. Alimentele şi nutrienţii pot fi ridicaţi la rangul de medicament, reprezentând un tratament eficace şi accesibil. Recunoaşterea rolului esenţial pe care combinarea nutrienţilor esenţiali şi a activi-

tăţii fizice îl poate juca în sănătatea şi supravieţuirea noastră este primul pas pe care trebuie să-l facem.

Intervenţiile medicamentoase pentru reducerea inflamaţiei, stimularea apetitului şi reducerea scăderii de masă musculară există deja. Dar, de prea multe ori, activitatea fizică necesară pentru a amplifica beneficiile acestor tratamente este neglijată. Beneficiile exerciţiilor fizice ca parte a tratamentului pentru cancer sunt binecunoscute şi au fost dovedite ştiinţific. Cu toate acestea, comunitatea medicală nu a implementat aceste recomandări ca parte a protocoalelor standard de tratament.

Pacienţii merită să li se pună la dispoziţie orice mijloace pentru a preîntâmpina deteriorarea muşchilor – nu doar medicamente. În cazul caşexiei, e important să folosim propria capacitate a corpului de a genera muşchi ca răspuns la stimuli şi să folosim forţa fizică a pacienţilor pentru a dirija procesele biochimice într-o direcţie favorabilă. Exerciţiile fizice trebuie prescrise cu aceeaşi grijă şi precizie cu care medicii prescriu orice alte medicamente.

DEMENŢA ŞI BOALA ALZHEIMER

Se ştie că supraponderabilitatea şi obezitatea afectează în mod negativ memoria. Numeroase lucrări ştiinţifice arată legătura dintre excesul de ţesut adipos şi scăderea volumului creierului. Noi dovezi au arătat că excesul de ţesut adipos duce la distrugerea efectivă a structurilor cerebrale. Până în anul 2050, numărul total de persoane bolnave de demenţă e preconizat să ajungă la 106 milioane de persoane la nivel mondial. Este posibil ca recunoaşterea semnelor acestei boli debilitante înainte ca simptomele să apară să ajute la reducerea acestui număr? Cercetările recente arată că este posibil.

Am văzut cu ochii mei corelaţia dintre excesul de grăsime şi afecţiunile creierului, în timpul stagiaturii mele în calitate de cercetător şi specialist în obezitate la Washington

University din St. Louis. Tomografiile cerebrale ale persoanelor cu vârste cuprinse între 40 şi 50 de ani arătau că grăsimea de pe abdomen era asociată cu un volum mai scăzut al creierului. Studii mai recente au confirmat aceste descoperiri. Un studiu longitudinal care a măsurat diametrul abdominal a 6 583 de persoane de-a lungul timpului a arătat că participanţii cu diametrele cele mai mari erau de trei ori mai predispuşi să dezvolte demenţă decât cei cu cel mai mic diametru. Asta înseamnă că simplul fapt de a fi supraponderal duce la creşterea exponenţială a riscului de pierdere a memoriei.

Societatea ne-a educat să credem că problemele de memorie asociate cu înaintarea în vârstă sunt inerente. Eu susţin însă că pierderile de memorie au legătură mai degrabă cu scăderea masei musculare decât cu vârsta. Dacă încetăm să considerăm ca inevitabil declinul fizic odată cu atingerea vârstei mijlocii, poate vom vedea mai clar care e adevărata cauză a acestuia.

Cum e posibil ca dimensiunea taliei să-mi afecteze creierul?

La fel ca diabetul, bolile cardiovasculare şi hipertensiunea, şi boala Alzheimer este, în unele cazuri, o boală metabolică ce poate fi prevenită. Deşi boala Alzheimer este cauzată de mai mulţi factori şi are şi componente genetice, eu mă voi concentra asupra aspectelor metabolice, inclusiv asupra controlului greutăţii şi a nivelului de zahăr din sânge, care contribuie la degradarea creierului. Un mod de a înţelege boala Alzheimer este ca pe un diabet de tip 3, un diabet al creierului.

O meta-analiză recentă, efectuată pe 1,3 milioane de persoane, a arătat că un indice al masei corporale crescut, cauzat de excesul de grăsime, este asociat cu o creştere a riscului de demenţă când e măsurat cu mai mult de 20 de ani înainte de diagnosticare. Asta înseamnă că semnele încep să apară cu două decenii înainte de apariţia simptomelor de pier-

dere a memoriei. Această descoperire are implicații pentru un număr imens de oameni. Până în 2030, se preconizează că 1,35 miliarde de adulți vor fi supraponderali, dintre care 573 de milioane vor fi obezi. În mod surprinzător, s-a demonstrat că obezitatea crește riscul de demență chiar și independent de diabetul de tip 2.

Legătura existentă între dimensiunea taliei și afectarea creierului arată că **demența e predictibilă.** Oamenii nu se trezesc pur și simplu într-o dimineață și își dau seama că sunt bolnavi. Dimpotrivă, declinul începe prin apariția unor pierderi de memorie subtile, care se intensifică în timp – de exemplu: îți găsești cu greu cuvintele, ai dificultăți în procesarea informațiilor, nu-ți amintești unde ai lăsat un lucru sau ce urma să faci. Pe măsură ce aceste schimbări devin mai evidente, ele pot da naștere unor sentimente de neliniște și îngrijorare privind creșterea vulnerabilității, care pot induce o stare de spirit negativă și scăderea motivației. Acesta este un alt impact negativ predictibil asupra sănătății, cauzat de deficitul muscular. Pierderea memoriei și degradarea creierului sunt printre cele câteva lucruri pe care medicina nu le poate repara, așa încât prevenția este cea mai bună strategie.

■

Așa cum am observat în mod repetat, țesutul muscular sănătos pune la dispoziția organismului un sistem de apărare împotriva numeroaselor boli debilitante – de la cancer până la bolile cardiace și multe altele. Aceste stări de boală încep odată cu declinul mușchilor scheletici, care declanșează un ciclu continuu de dezechilibre metabolice și de boală.

Știm că alegerile pe care le facem la mijlocul vieții pot duce la accelerarea procesului de îmbătrânire. Pierderea mușchilor scheletici înseamnă pierderea mitocondriilor care produc energie în celulele noastre. Nu ar trebui să ne surprindă faptul că producerea unei cantități mai mici de energie duce la oboseală. Oboseala combinată cu scăderea numărului de

mitocondrii înseamnă că folosim mai puţină energie – adică ardem mai puţine calorii din caloriile consumate. Aceste calorii sunt depozitate sub formă de grăsimi, ceea ce duce la supraponderabilitate. Şi, astfel, ciclul bolii se perpetuează.

Menţinerea numărului de mitocondrii prin protejarea muşchilor scheletici ne va ajuta să menţinem sistemul de apărare împotriva dezechilibrului metabolic şi îmbătrânirii. Deci, ce eşti dispus să faci pentru a-i oferi corpului tău darul sănătăţii şi longevităţii?

RESETAREA MENTALITĂȚII

STABILEȘTE STANDARDE PENTRU A AVEA STAREA DE SĂNĂTATE PE CARE O MERIȚI

Eu nu obișnuiesc să vorbesc despre stabilirea unor „obiective" de sănătate. După părerea mea, o astfel de abordare are foarte multe șanse să fie sortită eșecului – deci, să nu aibă ca rezultat atingerea unei stări optime de sănătate. În loc de obiective, mai bine să stabilim *standardele* necesare pentru ca tu să te transformi în versiunea ta viitoare, puternică, atât la interior, cât și la exterior.

Psiholoaga socială dr. Emily Balcetis, autoarea cărții *Clearer, Closer, Better: How Successful People See The World*, recomandă o formulă cu trei componente pentru a face schimbări: (1) să ai aspirații ambițioase, (2) să faci planuri concrete și (3) să iei în calcul eșecul.

Să analizăm fiecare dintre acești pași.

Pasul unu: să ai aspirații ambițioase

Identifică ce fel de persoană ți-ai dori să fii. Ce calități are persoana aceea? E o persoană cu o condiție fizică bună? Este o persoană disciplinată? E o persoană concentrată pe atingerea țelurilor sale? Apoi identifică o acțiune care reprezintă acea variantă viitoare a ta. Propune-ți aspirații îndrăznețe. Definește cum

arată succesul pentru tine. Vizualizează ACȚIUNEA sau OBICEIUL care te va face să devii acea persoană.

Pasul doi: fă planuri concrete

Pune în aplicare un protocol precum cele din această carte. Împarte planul în pași mici:

1. Programează-ți cumpărăturile.
2. Programează-ți orarul de gătit.
3. Împachetează-ți mesele zilei.

Identifică toate sarcinile pe care trebuie să le îndeplinești ASTĂZI pentru a-ți însuși obiceiurile care vor micșora distanța dintre versiunea ta de acum și versiunea ta viitoare. Repetă acești pași mâine, poimâine și în fiecare zi care urmează. Progresul semnificativ se naște din micile progrese de zi cu zi – este valabil nu doar pentru cele legate de starea sănătății, ci și pentru cele legate de schimbarea mentalității.

Pasul trei: ia în calcul eșecul

Care sunt capcanele care te vor distrage de la punerea în practică a planului tău? Care sunt lucrurile care te fac să-ți pierzi concentrarea și energia și care te împiedică să atingi standardele pe care ți le-ai stabilit? Pentru a răspunde la aceste întrebări, e necesar să fii conștient de propriile slăbiciuni. Iată câteva exemple:

- Nu ți-ai făcut alergarea pentru că nu te-ai îndurat să pierzi 40 de minute de somn? Acele minute te-ar fi putut ajuta să-ți crești nivelul de energie și să-ți limpezești mintea la început de zi.
- Nu ți-ai făcut antrenamentul de seară pentru că ai venit extenuat de la serviciu și abia așteptai „să uiți de tine" în fața unui ecran? Poate că, dacă evitai să pierzi timpul în fața unui ecran, ai fi avut impulsul de care

aveai nevoie pentru a-ți duce la bun sfârșit programul de antrenament.

- Ai sărit peste antrenament pentru că ai simțit că ai merita câteva pahare ca să te relaxezi vineri după-amiaza? Imaginează-ți cât de plăcută ar fi putut fi dimineața de sâmbătă dacă nu te trezeai mahmur după băutul în exces, ci cu o ușoară și plăcută febră musculară de la antrenament.

Toate aceste scenarii ilustrează capcanele previzibile care, de altfel, definesc natura umană, dar și alternativele posibile de evitare a lor. Dacă vom ceda în fața impulsurilor care ne împiedică să acționăm, nu vom reuși să ne atingem țelurile. Așa că mai bine alegem să fim conștienți. Ia în considerare obstacolele cu care te vei confrunta și fii pregătit pentru ele. Înainte de a te abate de la plan, așa cum ai prevăzut, vizualizează o nouă strategie ÎNAINTE de a ajunge să faci un compromis.

Pentru a te ridica la nivelul unor standarde înalte, este nevoie de multă muncă și de planificare. Amintește-ți tot timpul care sunt costurile pe care le implică perpetuarea obiceiurilor negative și cultivă pozitivitatea, care te va stimula să îți duci la îndeplinire planul. Scopul final este ca acțiunea pe care o faci pentru îmbunătățirea stării de sănătate să se întipărească și în cele din urmă să devină un reflex – ducând la crearea unei vieți conforme cu imaginea de sine pe care o ai.

Dacă tot vorbim despre imaginea aceea... știai că dezvoltarea mușchilor te poate ajuta să atingi obiective specifice fiecărei vârste?

3.

Întărește-ți corpul pentru a te bucura de forță la orice vârstă

Oamenii îmbătrânesc în fiecare zi. Niciunul dintre noi nu este imun la această realitate. Dar alegerile pe care le facem, bazate pe cunoştinţele pe care le avem, vor determina într-o mare măsură calitatea şi traiectoria vieţii noastre din prezent şi din viitor. Primul pas e stabilirea unei viziuni sănătoase a procesului de îmbătrânire. În calitate de medic geriatru, îţi spun din experienţă că ceea ce contează este CALITATEA vieţii pe care poţi să o menţii de-a lungul anilor. Chiar dacă nu te îmbolnăveşti de o boală gravă, când vorbim de activităţile de zi cu zi, nimic nu îţi influenţează mai mult calitatea vieţii decât sănătatea muşchilor. Mobilitatea este esenţială pentru a-ţi păstra autonomia şi capacitatea de a face ce-ţi place. Sănătatea metabolică determină forţa şi vigoarea funcţiilor corpului tău ca sistem.

Pe măsură ce îmbătrânim, multe dintre abilităţile noastre se îmbunătăţesc şi se amplifică – rezistenţa mentală, abilitatea de rezolvare a problemelor, profunzimea relaţiilor – dar, în acelaşi timp, corpul nostru îşi pierde puterile pe zi ce trece. Pregătindu-ne pentru schimbările fireşti, predictibile care apar odată cu trecerea anilor, vom putea adopta strategiile nutriţionale şi de antrenament care vor contracara toate aceste declinuri. Nu crezi că e posibil? Gândeşte-te la sportivii care, la vârsta de 70 de ani, au un ţesut muscular mai mare şi mai sănătos decât mulţi oameni care au jumătate din vârsta lor.

Cunoaşterea proceselor fiziologice inerente care ne influenţează starea de sănătate ne permite să intervenim asupra factorilor pe care-i putem controla, devenind răspunzători pentru longevitatea noastră. Primul pas este să înveţi să descifrezi schimbările care au loc în corpul tău pentru a înţelege mai bine *de ce* trebuie să pui în practică strategiile pe care ţi le recomand. Noi avem tendinţa să privim boala în termeni binari – ori suntem bolnavi, ori nu suntem. Dar nu este corect, căci evoluţia tipică a bolii se aseamănă cu o flacără mică, ce arde mocnit, dar care cu timpul se transformă într-un incendiu care poate distruge pădurea dacă nu e supravegheat. Cu cât laşi focul să ardă mai mult, cu atât mai greu îţi va fi să recuperezi pierderile. Înaintarea în vârstă nu înseamnă că trebuie neapărat să ne pierdem condiţia fizică. Dar trebuie să acţionăm mai inteligent, cu mai multă intenţie şi concentrare pentru a rămâne mereu puternici.

ÎNCEPE DIN TIMP!

Reţine: în jocul vieţii, cel puternic supravieţuieşte. Însuşirea cunoştinţelor privind nutriţia şi mişcarea este imperativă şi niciodată nu e prea devreme ca să începi să înveţi. Preocuparea noastră obsesivă, ca societate, privind obezitatea adulţilor se răsfrânge mai departe în îngrijorarea pe care o manifestăm faţă de copii. Dar accentul pus în continuare pe grăsime, în detrimentul muşchilor, ne derutează. Dezvoltarea şi menţinerea ţesutului muscular sănătos sunt esenţiale pentru tineri şi, cu cât mai devreme începe dezvoltarea muşchilor, cu atât mai solide sunt bazele pentru longevitate.

Potrivit CDC, rata obezităţii în rândul copiilor s-a triplat de-a lungul ultimelor trei decenii, afectând 20% dintre copiii cu vârste cuprinse între doi ani şi nouăsprezece ani, adică un număr de 14,7 milioane de copii. Între anii 2001 şi 2017, numărul persoanelor până în 20 de ani afectate de diabetul de tip 2 a crescut cu 95%, potrivit datelor CDC. Academia Americană de Pediatrie afirmă că o dietă necorespunzătoare creşte riscul de diabet în cazul copiilor – care e asociat cu

hipertensiune, apnee în somn, boala ficatului gras și depresie – explicând că este una dintre cele mai des întâlnite boli cronice la copii. Între timp, informațiile furnizate de National Survey of Childern's Health[5] din 2021 au arătat că, în decursul unei săptămâni, 32% dintre copii nu au mâncat porția zilnică recomandată de fructe, 49% nu au mâncat porția zilnică recomandată de legume, iar 57% au băut cel puțin o băutură îndulcită cu zahăr. Dat fiind tot ce știm despre modul în care o dietă adecvată susține creșterea optimă și sănătatea, **cum am putut să permitem ca standardul nutrițional să ajungă atât de jos?**

La fel ca și în cazul economiilor, investițiile timpurii în sănătatea mușchilor dau roade multiplicate în timp. Antrenamentele de rezistență și alimentele bogate în nutrienți pregătesc un tânăr pentru a-și atinge potențialul fizic și mental maxim și, la fel de important, pentru a se conecta la corpul său și a se simți puternic și încrezător în forțele proprii. Mișcarea este, fără îndoială, de importanță crucială pentru sănătatea cardiovasculară a tinerilor. La fel de importante, deși adesea trecute cu vederea la copii și adolescenți, sunt beneficiile aduse de dezvoltarea musculară, care se regăsesc în forță, putere și rezistență musculară locală. Fiecare dintre noi se naște cu un anumit număr de fibre musculare, dar depinde de dedicarea noastră în ceea ce privește activitatea fizică pe parcursul vieții dacă utilizăm potențialul muscular dezvoltând acele fibre și creând altele noi din celulele satelit (stem). Deoarece corpul are memorie musculară, investiția în forță e valoroasă, influențând pozitiv genele-cheie implicate în adaptarea mușchilor la antrenamentele de rezistență.

Antrenamentul de rezistență este sigur și eficient pentru copii și adolescenți, potrivit Academiei Americane de Pediatrie, având ca efect îmbunătățirea stării de sănătate și a condiției fizice, reducerea riscului de accidentări, accelerarea recuperării, precum și dezvoltarea abilităților fizice de bază. Fără să se limiteze la ridicarea de greutăți, antrenamentul de

5 Sondajul Național privind Sănătatea Copiilor (n. tr.).

rezistenţă poate cuprinde o mare varietate de mişcări care presupun folosirea greutăţii propriului corp, inclusiv exerciţii amuzante, precum sărituri de broască, mersul în patru labe, mersul crabului şi sărituri într-un picior. Antrenamentul de rezistenţă e potrivit pentru orice vârstă, contrar mitului care spune că cei mici nu pot ridica greutăţi. Antrenamentele supravegheate, cu exerciţii distractive, dar care pun accentul pe însuşirea tehnicii corecte de execuţie sunt o modalitate sigură de a stârni şi de a întreţine pasiunea pentru mişcare la copii. Antrenamentele de rezistenţă cresc capacitatea de activare neuromotorie, oferind beneficii pe termen lung. Important este să construim o fundaţie solidă, iar copilul să poată executa mişcările de bază înainte să treacă la ridicarea de greutăţi. Apoi, în perioada adolescenţei, copiii pot începe să ridice greutăţi mai mari de 2-5 kg.

Datorită faptului că tinerii se află într-o fază de creştere stimulată de hormoni, ţesutul muscular răspunde mult mai rapid la această vârstă fragedă. Antrenamentele de rezistenţă efectuate în siguranţă şi în conformitate cu nivelul de dezvoltare fixează o temelie care va rezista toată viaţa. Deşi această carte nu este concepută special pentru copii, e foarte important de ştiut că Protocolul Lyon trasează nişte principii solide privind nutriţia şi mişcarea, care pot aduce beneficii întregii familii. Cu cât un copil este mai activ din punct de vedere fizic, cu atât proteinele sunt mai benefice pentru creşterea lui.

Dintre toţi factorii pe care îi putem controla, alimentaţia pe care le-o oferim copiilor în primii ani de viaţă este unul dintre cei mai importanţi. O alimentaţie echilibrată în macronutrienţi îi poate ajuta să se dezvolte sănătos, să aibă o compoziţie corporală fără grăsimi şi să-şi formeze obiceiuri care să le susţină dezvoltarea pe parcursul adolescenţei şi, mai apoi, la maturitate. Dietele sărace în proteine în aceşti ani definitorii le pot frâna creşterea şi îi pot face să se simtă obosiţi în timpul practicării sportului sau a jocurilor active. Pe de altă parte, o dietă bogată în proteine le furnizează copiilor energia necesară pentru a învăţa, a creşte, a se dezvolta şi a

se autodepăși și ajută la prevenirea problemelor metabolice mai târziu. Știm că efectele benefice ale unui țesut muscular sănătos se acumulează în timp. Acesta este motivul pentru care antrenamentul de rezistență trebuie să devină protocolul standard pentru copiii noștri încă din primii ani de viață.

Știai că, în timp ce un copil învață să se cațăre pe un perete de alpinism, el de fapt modifică natura și capacitatea celulelor sale musculare? Noi folosim adesea sintagma „memorie musculară" în sens metaforic, dar descoperirile recente arată că **mușchii chiar dobândesc și mențin o memorie la nivel celular**, prin creșterea numărului de mionuclei[6], indusă de exercițiile fizice.

Cercetările care arată că mușchii care au mai fost antrenați au un număr mai mare de mionuclei sugerează că începerea antrenamentelor de rezistență la vârste cât mai fragede permite țesutului muscular să dobândească „memorie celulară" prin creșterea numărului de mionuclei. Fibrele musculare care au un număr mai mare de mionuclei cresc mai repede, mai ales când sunt expuse la antrenamente de rezistență.

ÎNCEPE ACUM!

Contrar a ceea ce cred mulți oameni, îmbătrânirea despre care vorbim – **schimbările fiziologice inevitabile care au loc în mușchi și în toată compoziția corporală** – începe încă de la vârsta de treizeci de ani. Dacă vei începe să îți construiești mușchii din tinerețe, acest lucru îți va permite să îți dezvolți rezerva biologică, ceea ce va genera efecte pozitive de care vei beneficia toată viața. Abilitatea persoanelor vârstnice de a-și menține forța și masa musculară e determinată nu numai de *rata de pierdere* a masei musculare, dar și de *punctul din care începe* această pierdere, adică de vârful de masă musculară atins în tinerețe. Alegerile pe care

6 Celulele musculare pot conține mai mulți nuclei, numiți mionuclei (n. tr.).

le facem în tinereţe influenţează tot sistemul, determinând în cele din urmă nivelul de energie, de vitalitate şi de forţă.

Acestea fiind spuse, **niciodată nu e prea târziu ca să începi**. Chiar dacă atunci când începi mai târziu schimbările pozitive nu vor apărea aşa de rapid, te asigur că vei observa îmbunătăţiri. Paşii pe care îi faci acum – ASTĂZI! – îţi pot rescrie viitorul.

În concluzie, cu cât mai sănătoasă e masa ta musculară, cu atât ai şanse mai mari la viaţă şi la o stare de bine.

LA 20 ŞI LA 30 DE ANI

Când ai douăzeci sau treizeci de ani, ai impresia că dietele rapide şi detoxifierile cu tot felul de sucuri îţi sunt de ajutor, că poţi urma ultima tendinţă în materie de nutriţie, care te convinge să-ţi faci stocuri uriaşe de tot felul de suplimente, că poţi să te îndopi cu „superalimente", să devii vegan sau să adopţi o dietă extremă, bazată numai pe plante, în detrimentul proteinelor. Dar, uneori, prea multă informaţie strică. Sfatul meu e să apelăm la ceea ce ştiinţa recomandă pe termen lung, în loc să ne lăsăm seduşi de fiecare dată de cea mai nouă tendinţă.

Nu vreau să dezamăgesc pe nimeni, dar soluţiile rapide nu funcţionează niciodată. În schimb, dacă vei urma Protocolul Lyon pas cu pas, vei construi o fundaţie solidă pe care vei putea să clădeşti un viitor de forţă, sănătate şi longevitate. Beneficiile pentru sănătate ale unui stil de viaţă activ în timpul adolescenţei şi în prima parte a maturităţii nu sunt doar beneficii fizice. Există din ce în ce mai multe dovezi că exerciţiile fizice au un impact pozitiv asupra dezvoltării cognitive, relaţiilor sociale, reducerii stresului şi asupra creării unei stări pozitive la nivel mental.

În primii ani ai maturităţii, hormonii ating nivelul maxim; testosteronul, hormonul creşterii, factorul de creştere de tip insulinic 1 (IGF-1) sunt pregătiţi să-şi îndepli-

nească rolul de creştere şi dezvoltare. La un nivel superficial, e posibil să ai impresia că poţi să încalci regulile fără consecinţe majore, atâta vreme cât aceşti hormoni sunt la nivel maxim; corpul tău va reuşi să se descurce cu alimentaţia pe care i-o furnizezi. Dar, dacă te bazezi prea mult pe privilegiile tinereţii, îţi poţi forma obiceiuri proaste pe termen lung. În schimb, cu răbdare şi cu atenţie, poţi să îţi formezi tipare de comportament care îţi vor fi de ajutor atât în prezent, cât şi în viitor.

Îţi dau o informaţie care te-ar putea aduce cu picioarele pe pământ, direcţionându-te către opţiuni sănătoase, în ciuda îngăduinţei pe care corpul tău de douăzeci–treizeci şi ceva de ani pare să o arate. **Cel mai probabil vei atinge un maximum de masă musculară între vârsta de douăzeci şi cinci şi treizeci de ani.** Sănătatea oaselor e determinată în mare parte de forţa mușchilor şi de comunicarea dintre aceste sisteme de organe. Există o corelaţie pozitivă evidentă între masa corporală macră şi densitatea oaselor. Ştii ce se întâmplă în general după atingerea nivelului maxim, nu? Din acel moment, urmează un declin continuu. De ce să nu îţi pregăteşti de pe acum „declinul optim"?

POVESTEA LUI CINDY

Uneia dintre pacientele mele, o bioloagă pe nume Cindy, îi plăcea să facă mișcare, dar, deși se antrena, nu reușea deloc să-și dezvolte masa musculară. Era slabă, fără să aibă însă o alură de sportivă; de fapt, părea slăbuță, dar nu era. După ce trecuse de la munca de teren la munca de birou, stătea pe scaun toată ziua, simțindu-se tot timpul obosită. Era atentă să nu depășească numărul de calorii zilnice, dar mânca numai alimente procesate, care nu îi furnizau nutrienții necesari. Sănătatea ei era pusă și mai mult în pericol de o serie de factori de risc din mediul înconjurător, precum calitatea slabă a apei și poluarea aerului din interior și de afară. În cazul lui Cindy, la riscurile obișnuite ale vieții cotidiene americane se adăuga igrasia din casa în care locuia.

Deși mânca, Cindy era subnutrită, din cauză că din dieta ei lipseau fibrele și alimentele integrale. Nivelurile scăzute de fier și de zinc făceau ca părul și unghiile ei să fie fragile și casante. Antrenamentele lungi de cardio de la sală îi ocupau mult timp, dar aveau un impact nesemnificativ. Cindy căzuse într-o capcană des întâlnită. La fel ca multe alte femei care se temeau să nu cumva să „devină prea musculoase", ea nu luase deloc în calcul antrenamentul de rezistență.

Pentru a-i schimba stilul de viață, am conceput pentru ea o dietă structurată, cu mese consistente, la ore fixe. I-am crescut aportul de proteine, am eliminat alimentele procesate cu aport caloric redus și am introdus în dieta ei alimente nutritive, care îi hrăneau corpul. **Transformarea ei m-a dus cu gândul la o floare ofilită care, dintr-odată, a primit apă.** Masa ei musculară a început să crească și și-a depășit toate recordurile personale în ceea ce privește forța. Nivelul ei de energie a crescut de la doi la zece. Pentru că nu se mai baza pe infuzia de energie furnizată de cafeină, a reușit să-și reducă consumul matinal de cafea de la patru cești la una singură. Analizele ei de sânge s-au îmbunătățit, inclusiv rezervele de fier. Părul, pielea și unghiile îi străluceau. Reușea să-și stăpânească poftele alimentare, concentrându-și toată atenția pe dorința ei de a fi sănătoasă. Nu mai avea senzația că se prăbușește de oboseală la ora trei după-amiaza și parcă nu-i venea să creadă cât de plină de energie se simțea după ce adoptase noul stil de viață.

Odată ce i-am oferit îndrumări clare, Cindy a devenit o pacientă model – o adevărată regină a execuției. Se simțea mult mai bine urmând strategia nutrițională clară, echilibrată, bogată în nutrienți de calitate. I-am schimbat, de asemenea, și strategia de antrenament și i-am pus la dispoziție instrumentele necesare pentru a-și regla somnul. Schimbarea produsă a fost profundă. Având acum la dispoziție macro- și micronutrienții necesari, nivelul ei de energie a crescut considerabil. Nu mai avea schimbări de dispoziție în jurul perioadei menstruale și nici nu se mai îngrijora când consuma carbohidrați, așa cum fac multe tinere în ziua

de azi. Nu își înfometa corpul, ci îl hrănea. Mușchii ei s-au dezvoltat, dar fără să o facă să arate „musculoasă" și a reușit să dea jos din grăsimea corporală, în ciuda faptului că părea „slăbuță"; a participat la prima ei prezentare de bikini, având încredere de-acum să pășească pe scenă în costum de baie. Ea nu-și propusese să slăbească. Își dorise „doar" o transformare totală – și reușise.

FERTILITATEA

Infertilitatea, alături de obezitate și supraponderabilitate, e în creștere nu numai în țările occidentale, ci în toată lumea. Considerată adesea o problemă strict hormonală, fertilitatea este, de fapt, strâns legată de dietă și stilul de viață, atât la bărbați, cât și la femei. Supleţea corpului joacă un rol deosebit, important în optimizarea, maximizarea indicatorilor de sănătate care influenţează fertilitatea.

Infertilitatea la femei

Definită de obicei *ca inabilitatea de a rămâne însărcinată după douăsprezece sau mai multe luni de încercări de fertilizare naturală,* infertilitatea afectează între 50 și 80 de milioane de femei, potrivit estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Cea mai comună cauză a infertilității la femei aflate la vârsta fertilă este absenţa ovulației, care apare la 40% dintre femeile cu probleme de fertilitate. Este cunoscut faptul că obezitatea perturbă fertilitatea și chiar și o ușoară supraponderabilitate poate fi asociată cu scăderea procentului de sarcini.

O problemă cu care se confruntă nu mai puţin de cinci milioane de femei din SUA – aproximativ 6 până la 12% femei la vârsta fertilă – este sindromul ovarului polichistic (SOP), care este asociat cu rezistenţa la insulină, reducerea ţesutului muscular și adesea cu obezitatea sarcopenică odată cu înaintarea în vârstă. Această boală afectează în mod direct ţesutul muscular, cauzând reducerea absorbției de glucoză

mediată de insulină şi uneori erori în semnalarea insulinei. SOP este asociat adesea cu obezitatea, dar persoanele afectate au rezistenţă semnificativă la insulină la nivel periferic, indiferent de nivelul indicelui de masă corporală. Chiar şi femeile slabe cu SOP prezintă niveluri ridicate de grăsime intramusculară, care ar putea fi cauza reducerii sensibilităţii lor la insulină. Deci, independent de obezitate, persoanele cu SOP au o capacitate scăzută de a utiliza glucoza. Muşchii scheletici reprezintă una dintre ţintele tratamentului. Acest lucru accentuează rolul esenţial al exerciţiilor de mare intensitate în rezolvarea problemelor de rezistenţă la insulină. Îmbunătăţirea fertilităţii depinde nu numai de atenuarea efectelor excesului de grăsime, dar şi de rezolvarea rezistenţei la insulină la nivel molecular. Exerciţiile fizice şi nutriţia pot fi folosite pentru a amplifica semnalizarea la nivelul celulei, care ajută în ambele direcţii. Este mai mult decât evident că muşchii trebuie recunoscuţi ca organul central pentru înţelegerea uneia dintre cele mai comune cauze ale infertilităţii la femei.

Sarcina

Muşchii scheletici sunt esenţiali pentru o sarcină sănătoasă. Acest sistem de organe extraordinar se poate adapta la schimbările normale care survin atunci când femeia este însărcinată, permiţând fetusului să aibă acces la nutrienţii esenţiali şi atenuând, totodată, impactul acestor schimbări asupra mamei. O sarcină sănătoasă produce schimbări în metabolism, la nivel hormonal şi în circulaţia sângelui. Produce, de asemenea, şi o formă de rezistenţă la insulină, cu intenţie. Cercetările arată că absorbţia totală de glucoză mediată de insulină scade cu 50% în timpul sarcinii.

Am discutat deja despre riscurile asociate rezistenţei la insulină. De ce ar fi rezistenţa la insulină un lucru la care trebuie să ne aşteptăm, ca parte normală a unei sarcini? Pentru un motiv foarte întemeiat. Sarcina duce la creşterea nivelului de glucoză din sângele mamei şi al nivelului de acizi graşi liberi, pentru a pune la dispoziţia fetusului aceşti

nutrienți. Asta înseamnă că viitoarea mamă va avea un nivel crescut de glucoză în sânge pentru simplul fapt că este însărcinată. Femeile cu o toleranță normală, sănătoasă la glucoză pot gestiona schimbarea prin creșterea producției de insulină. Dar, când corpul mamei nu poate produce și utiliza toată insulina de care are nevoie, glucoza rămâne în circuitul sangvin, ceea ce duce la creșterea nivelului de zahăr din sânge și, în cele din urmă, la diabet gestațional. Aproape 10% din femeile însărcinate din SUA sunt afectate de diabet gestațional în fiecare an. Deși e tratabilă, această boală crește riscul de hipertensiune arterială al mamei și poate afecta și copilul. Diabetul gestațional crește riscul ca nou-născutul să vină pe lume cu o greutate mare (de patru kilograme sau mai mult) și complică nașterea; nașterea prematură poate cauza probleme de respirație și nu numai; poate provoca un nivel scăzut de zahăr în sânge la naștere; apariția diabetului de tip 2 mai târziu.

Cea mai bună apărare – pentru mamă și pentru copil – este ca atunci când rămâi însărcinată să fii într-o formă fizică cât mai bună. Dacă începi sarcina ca mamă sedentară sau cu mușchii scheletici deja rezistenți la insulină, pornești dintr-o stare de sănătate nefavorabilă. Din cauza creșterii ratei obezității, din ce în ce mai multe femei intră în perioada sarcinii fiind supraponderale, într-o stare de sănătate precară și sunt expuse unui risc mai mare, fiindcă deja metabolismul lor este compromis.

Rolul mușchilor scheletici sănătoși în protecția atât a mamei, cât și a copilului a fost ignorat cu desăvârșire. Rezistența la insulină în timpul sarcinii este normală, dar diabetul gestațional nu este normal. Mușchii scheletici sănătoși pot proteja mamele ca să nu dezvolte diabet gestațional, iar studiile arată clar importanța atât a exercițiilor aerobice, cât și a celor de forță pentru îmbunătățirea nivelurilor de glucoză din sânge. Soluția este încorporarea activității musculare mai intense în orice program de antrenament perinatal.

Infertilitatea la bărbați

Grăsimea duce la scăderea testosteronului, transformându-l în estrogen în țesutul adipos în exces și în mușchii nesănătoși, cu aspect marmorat (din cauza grăsimii depuse). Duce, de asemenea, la creșterea nivelului de zahăr în sânge, despre care am vorbit deja, ceea ce provoacă creșterea nivelului de cortizon, care scade fertilitatea la bărbați.

Pe de altă parte, **contracția mușchilor poate afecta pozitiv reproducerea.** Îmbunătățind producția de hormoni și răspunsul acestora, precum și compoziția corpului, și reglând răspunsurile inflamatorii din corp, mușchii sănătoși îmbunătățesc fertilitatea. Există din ce în ce mai multe dovezi care arată că diferitele tipuri de antrenamente pot îmbunătăți cu succes anumite aspecte ale funcției reproductive, atât în cazul bărbaților fertili, cât și în cazul celor infertili. De fapt, cercetările au arătat că exercițiile fizice îmbunătățesc cantitatea și calitatea spermei. Dacă grăsimea afectează fertilitatea, dezvoltarea de mușchi sănătoși, care va îmbunătăți metabolismul, poate ajuta.

ÎNTRE 35 ȘI 45 DE ANI

„Doamnă doctor Lyon, nu știu ce se întâmplă. Mănânc și fac mișcare ca de obicei, dar iau în greutate." Aud asta aproape în fiecare zi de la pacienții mei aflați în această grupă de vârstă. Este ceva predictibil, des întâlnit și la care trebuie să ne așteptăm. Persoanele cu vârsta cuprinsă între treizeci și ceva de ani și patruzeci și ceva de ani au atins ultima curbă metabolică, iar semnele declinului vor începe să-și facă apariția în corpul lor și, posibil, în analizele lor de sânge. Un lucru este cert: schimbările pe care le observăm la exterior cresc probabilitatea ca mușchii scheletici să nu fie tocmai sănătoși. Dacă vei continua să mănânci și să faci mișcare ca o persoană de douăzeci și ceva de ani, declinul sănătății musculare se va accelera. Din fericire, urmând niște principii dovedite științi-

fic, poți să corectezi comportamentele care amplifică schimbările metabolice provocate de înaintarea în vârstă. **Dacă ai pierdut ocazia în tinerețe, mai ai o șansă acum. Folosește acest deceniu din viața ta pentru a-ți construi protecția corporală de care ai nevoie.**

Nu trebuie să aștepți atât ca să simți pe pielea ta beneficiile pe care sportul le poate aduce sănătății tale. Corectarea compoziției corpului îți va da un impuls; vei vedea că analizele de sânge se vor reechilibra. Vei începe, de asemenea, să te simți *mai bine* cu fiecare zi. **Sănătatea metabolică îți îmbunătățește somnul și are ca efect creșterea energiei.** Într-un moment în care hormonii au atins nivelul maxim, țesutul muscular sănătos te va face mai puternic din punct de vedere mental, amplificându-ți capacitatea de a excela la muncă, în etapa de viață în care dezvoltarea carierei este o preocupare de maximă importanță. Un stil de viață care pune mușchii pe primul plan poate chiar **să îți îmbunătățească viața sexuală, ajutându-te să devii mai flexibil și să te simți mai bine în pielea ta**. În plus, cercetările au arătat că exercițiile fizice cresc libidoul.

Toate aceste efecte pot avea impact și asupra celor din jurul tău. Știai că cercetările sugerează că obezitatea se poate „răspândi" în cadrul grupurilor sociale? (Un studiu din anul 2007 a arătat că, dacă un prieten a devenit obez într-un anumit interval de timp, șansele ca celălalt prieten să-i urmeze exemplul cresc cu 171%). Același lucru se poate spune și despre „răspândirea" obiceiurilor sănătoase. Modul în care fiecare acționează ridică ștacheta sănătății pentru cei din jur.

Poți să ghicești care sunt elementele esențiale care te pot ajuta să previi declinul asociat înaintării în vârstă? Exact, proteinele (și antrenamentele de rezistență)! Când ai făcut tranziția de la liceu la facultate sau la primul tău loc de muncă, vechile obiceiuri te-au urmat, căci sunt greu de lepădat. Odată ce perioada de creștere fizică se încheie, trebuie să facem schimbări inteligente pentru a ne optimiza compoziția corpului și pentru a ne păstra o stare bună de sănătate. Acesta este

momentul crucial pentru a înţelege şi a maximiza capacitatea vitală a muşchilor, ca organ detector de nutrienţi – una dintre cele mai puternice căi către dezvoltarea musculară şi către o stare bună de sănătate.

DE LA 45 LA 50 DE ANI

Îmbătrânirea este inevitabilă. Toţi îmbătrânim, în fiecare zi. Faptul că vorbesc despre muşchi ca despre o fântână a tinereţii nu înseamnă că încerc cumva să neg sau să minimalizez realitatea îmbătrânirii. Îmi doresc mai degrabă să fim capabili să înfruntăm direct acest proces inevitabil şi transformările previzibile care au loc de-a lungul timpului, astfel încât să le putem face faţă cât mai bine.

Te-ai săturat să dai jos aceleaşi cinci kilograme, pentru ca mai apoi să le pui la loc? Îţi doreşti cu disperare să dormi neîntrerupt o noapte întreagă? Ţi-ai dori să rezişti până la ora trei după-amiaza fără să fii nevoit să tragi de tine ca să reuşeşti să duci la capăt tot ce aveai de făcut în ziua respectivă? Ai probleme cu ceaţa mentală, îţi găseşti cu greu cuvintele, te simţi demoralizat? Sunt aici ca să-ţi spun că poţi să scapi de toate astea! Chiar aici şi chiar acum ai şansa să preiei controlul asupra propriei sănătăţi, fără să îngădui procesului de îmbătrânire să-ţi limiteze libertatea.

Ştim că, odată cu înaintarea în vârstă, muşchii îşi pierd abilitatea de a detecta nutrienţii. Când muşchii devin mai puţin sensibili la proteine – mai ales la dozele mici de aminoacizi – ţesutul muscular se schimbă. Când apar aceste schimbări, abilităţile metabolice ale ţesutului muscular înregistrează un declin semnificativ, ceea ce duce la creşterea riscului de îmbolnăvire, de oboseală şi de obezitate. Odată ce începe distrugerea ţesutului (care se poate întâmpla la orice vârstă, dar, de obicei, e detectabilă după vârsta de 40 de ani), combaterea greutăţii în exces şi a problemelor de sănătate devine o problemă mai complicată.

Obezitatea afectează mușchii prin crearea unui mediu metabolic toxic în țesutul muscular. Produsele derivate ale grăsimilor toxice îngreunează mușchii scheletici, făcându-ne să ne simțim slăbiți, mai puțin flexibili și incapabili să procesăm eficient caloriile din alimentele pe care le consumăm. Depunerea de lipide în mușchii scheletici afectează capacitatea mușchilor de a se contracta, interferând în același timp cu sinteza aminoacizilor în noul țesut muscular sănătos. Acumularea de grăsime nu are loc doar în celulele adipoase, ci se răspândește în mușchi. De aceea, recuperarea după antrenamente sau după leziuni este mai dificilă, iar capacitatea de dezvoltare a mușchilor este diminuată.

Deoarece mușchii compromiși sunt mai puțin receptivi la proteine, adulții trecuți de vârsta de patruzeci de ani au nevoie de un plan de nutriție care prioritizează stimularea sintezei proteinelor musculare (MPS) – *adică transformarea aminoacizilor în mușchi scheletic*. Voi explica acest proces mult mai detaliat în capitolul 5. Dar până atunci, ai încredere că realitățile metabolice inevitabile ale îmbătrânirii sunt incluse în planul meu de a te ajuta pe termen lung.

Protocolul Lyon ține cont și de modificările care au loc în mușchi privind rezistența la insulină. Diminuarea capacității de regenerare a mușchilor este o realitate, dar asta nu înseamnă că nu au loc și alte schimbări care îți vor afecta vitalitatea, pe care însă le poți controla în mod direct. Profită de acest deceniu decisiv. Schimbările din această perioadă sunt legate mai ales de acumularea de grăsime corporală, deoarece acest lucru este vizibil cu ochiul liber. Dar ceea ce nu observăm este o consecință mult mai subtilă: deteriorarea lentă și silențioasă a țesutului muscular.

Fără o dietă adecvată și în absența antrenamentelor de rezistență, deteriorarea masei musculare osoase (sarcopenia) și reducerea forței musculare (dinapenia), care debutează de obicei în jurul vârstei treizeci de ani, ajung să fie destul de vizibile odată cu împlinirea vârstei de cincizeci de ani. Aceste diminuări au o rată de aproximativ 0,8%–1% și, respectiv, de

aproximativ 2–3% pe an. Această traiectorie conduce la pierderea musculară combinată cu creşterea grăsimii corporale, care duc la sarcopenie ŞI obezitate, afecţiune cunoscută sub numele de obezitate sarcopenică. Atât sarcopenia, cât şi obezitatea reflectă o stare de sănătate metabolică precară. Obezitatea sarcopenică, prin urmare, poate da naştere unui risc şi mai mare de tulburări metabolice şi de boli cardiovasculare care pun în pericol viaţa.

Acesta este motivul pentru care mişcarea nu trebuie privită doar ca o preocupare vanitoasă pentru aspectul fizic. În momentul în care nu mai faci mişcare, muşchii încep să se micşoreze. Un studiu a arătat o reducere cu aproximativ 3% a ţesutului muscular al picioarelor după doar şapte zile de repaus la pat la adulţii mai în vârstă! Deşi am putea crede că repausul la pat îi poate afecta doar pe cei bolnavi sau pe cei înaintaţi în vârstă, **orice persoană care se îmbolnăveşte, devenind inactivă, *sau pur şi simplu nu mai face mişcare*, prezintă riscul unei scăderi semnificative a ţesutului muscular.** Repausul la pat nu este deloc un tratament nevătămător, lipsit de efecte secundare. De fapt, este posibil ca această recomandare să facă mai mult rău decât bine. Recomandat aproape tuturor pacienţilor internaţi în spital, în ciuda rezultatelor unui studiu sistematic făcut în anul 1999, care nu a găsit beneficii pentru niciuna dintre cele şaptesprezece afecţiuni studiate, repausul la pat este o practică depăşită în majoritatea cazurilor. Faptul că este în continuare recomandat de medici arată încă o dată că adevărata forţă metabolică a muşchilor nu este recunoscută de medicina tradiţională. Imobilizarea oamenilor la pat, când cei mai mulţi dintre ei au deja o masă musculară insuficientă, este un „tratament" potenţial dăunător, care necesită o examinare mai atentă.

Dacă nu eşti o persoană care a făcut sport toată viaţa şi care a acordat importanţa cuvenită proteinelor şi dezvoltării masei musculare, e posibil să ai nevoie de o masă musculară mai sănătoasă. Estimări recente arată că între 8% şi 36%

dintre persoanele cu vârsta sub 60 de ani și între 10% și 27% dintre persoanele cu vârsta de 60 de ani sau peste 60 de ani sunt considerate sarcopenice. Procentul persoanelor cu sarcopenie severă din categoria celor peste 60 de ani e cuprins între 2% și 9%. Odată ajunși în cea de-a cincea decadă a vieții, îmbunătățirea metabolismului devine mult mai dificilă, dar fereastra de oportunitate pentru atingerea unei stări bune de sănătate nu se închide complet niciodată. La această vârstă, dacă consumi proteine în mod adecvat în ceea ce privește calitatea, cantitatea și distribuția lor și te antrenezi intens (vezi capitolele 5 și 9) pentru a-ți vindeca mușchii și a-i dezvolta, poți să repari disfuncția metabolică și, în funcție de parametrii tăi fizici actuali, poți să-ți reconstruiești mușchii în decurs de câteva luni. Deci, e momentul să trecem la treabă!

Niciodată nu e prea târziu să devii puternic.

„Toți îmbătrânim, dar modul în care îmbătrânim este determinat de obiceiurile noastre."

LA 50 DE ANI

Odată cu înaintarea în vârstă dobândim maturitate, perspectivă și, uneori, chiar înțelepciune! Mai mult decât atât, cercetările făcute pe parcursul a peste douăzeci de ani au arătat că mulți oameni se simt mai puțin stresați pe măsură ce înaintează în vârstă. Cu toate acestea, trecerea timpului aduce cu sine diminuarea masei musculare scheletice. După împlinirea vârstei de cincizeci de ani, masa musculară se diminuează cu o rată anuală de 1-2%. Adeseori, masa musculară pierdută e înlocuită cu grăsime, reducând astfel forța și mobilitatea mușchilor, concomitent cu perturbarea procesului metabolic.

Declinul forței musculare este și mai pronunțat la această vârstă decât până acum. O combinație de factori nefavorabili precum reducerea activității fizice, alimentația

necorespunzătoare, scăderea hormonilor, leziunile şi inflamaţia contribuie la accelerarea declinului. Dar putem interveni pentru a controla forţele care generează acest declin. Putem încetini atât pierderea de masă musculară, cât şi pierderea de forţă, făcând alegeri inteligente, care vizează dieta şi antrenamentele de rezistenţă. Aşa cum am mai spus, adulţii mai în vârstă au nevoie de o dietă cu mai multe proteine, care să le susţină o stare bună de sănătate, să stimuleze recuperarea după boală şi să le menţină funcţionalitatea.

BENEFICIILE UNUI APORT MAI MARE DE PROTEINE PENTRU ADULȚII MAI ÎN VÂRSTĂ

- Densitate osoasă mai mare
- Reducerea ratei de pierdere a masei osoase
- Reducerea ratei de pierdere a masei musculare
- Creșterea rezistenței fizice

Combinarea unui aport optim de proteine cu antrenamentul de rezistenţă asigură menţinerea sănătăţii musculare, contribuie la corectarea comportamentelor alimentare necorespunzătoare şi ajută în afecţiuni precum boala ficatului gras, obezitate, hipertensiune, hiperglicemie, nivelul crescut de colesterol, prevenind în acelaşi timp multe alte boli. Îmi propun să popularizez importanţa proteinelor şi să prezint soluţiile nutriţionale care pot să aducă o schimbare radicală. De-a lungul timpului i-am ajutat pe pacienţii mei să pună în practică aceste recomandări care le-au schimbat viaţa.

Medicii pot să susţină în continuare că tinerii şi persoanele de vârstă mijlocie trebuie să adopte o dietă mai săracă în proteine şi mai bogată în legume, dar, pentru adulţii trecuţi de vârsta mijlocie, acest lucru nu mai e valabil. Niciun medic geriatru respectat nu poate spune că o dietă săracă în proteine sau reducerea masei musculare sunt recomandate pentru populaţia adultă. Diminuarea treptată a masei musculare

cauzată de sarcopenie, care contribuie la creşterea riscului de boli cronice, este un indicator direct al debilităţii. Obiectivul nostru trebuie să fie acela de a dezvolta şi de a menţine cât mai multă masă musculară pentru a ne pregăti în vederea acestui declin iminent. Din fericire, până şi mușchii îmbătrâniţi rămân flexibili, iar asta înseamnă că intervenţia e posibilă la orice vârstă.

Menopauza

Aproape toate femeile care sunt la menopauză sau se apropie de această etapă a vieţii pot să confirme schimbările care apar în distribuţia grăsimii în organism în această perioadă. Pe măsură ce secreţia de estrogen şi de progesteron scade odată cu apropierea menopauzei, nivelul scăzut al acestor hormoni comparativ cu nivelul de cortizol agravează rezistenţa la insulină. Aceste schimbări hormonale, combinate cu scăderea consumului de energie, pot duce la creşterea în greutate. Dar faptul că *pot* duce nu înseamnă că *vor* duce. **Grăsimea în exces şi diminuarea masei musculare nu sunt inevitabile!**

Când secreţia de progesteron şi estrogen începe să scadă, putem contracara efectele declinului acestor hormoni cu ajutorul stimulilor puternici oferiţi de schimbările de alimentaţie şi de antrenamentele cardio şi de rezistenţă. Deci, avem la îndemână instrumentele necesare pentru a preîntâmpina aceste schimbări aduse de menopauză. Nu-i aşa că e minunat?

Cea mai comună problemă cu care se confruntă femeile în această perioadă de tranziţie este o creştere în greutate aproape instantanee, concomitentă cu scăderea masei musculare. Aceste schimbări le afectează încrederea în sine, bunăstarea emoţională şi calitatea vieţii în ansamblul său. De nenumărate ori am auzit femei care se dădeau bătute, spunând: „Asta e, am îmbătrânit. Aşa va arăta corpul meu de acum

înainte şi nu mai are rost să mă chinui." În realitate, erau cât se poate de departe de adevăr.

Odată ce înţelegi schimbările în organism care au loc atunci când apar aceste modificări hormonale, poţi elabora un plan care îţi va permite să ieşi învingătoare din orice situaţie hormonală dată. Perimenopauza este momentul pentru a-ţi ajusta mentalitatea, pentru a-ţi rafina antrenamentul pe intervale de intensitate – HIIT (vezi mai multe la pagina 249) şi pentru a-ţi optimiza aportul de proteine şi a-ţi modera consumul de carbohidraţi – mai ales după antrenament şi înainte de somn. Urmând aceşti paşi, vei construi o bază metabolică solidă şi sănătoasă de masă musculară, care te va ajuta să treci cu bine prin schimbările viitoare.

Menopauza provoacă un declin rapid al estrogenului, ceea ce are ca efect instalarea dominaţiei testosteronului. Ovarele postmenopauză devin organe secretoare de hormoni androgeni, secretând în jur de 25% din testosteronul din organism. Problema nu este că se produce mai mult testosteron, ci că scăderea nivelului de estrogen face ca acesta să nu mai poată contrabalansa efectele testosteronului. În vreme ce estrogenul distribuie greutatea pe coapse şi pe fund, testosteronul încurajează depunerea grăsimii pe talie. Tranziţia aceasta se manifestă printr-o scădere bruscă a masei musculare şi a densităţii osoase, concomitent cu creşterea riscului de obezitate abdominală.

Cercetările sugerează că, la femei, estrogenul influenţează atât funcţia, cât şi hipertrofia (dezvoltarea) masei musculare scheletice. Pe măsură ce nivelul de estrogen scade, muşchii scheletici care anterior au fost susţinuţi de nivelurile ridicate de estrogen încep să intre în declin. Deoarece estrogenul are rolul important de a proteja tendoanele şi ligamentele, scăderea nivelului acestuia creşte riscul de leziuni şi dureri de articulaţii. Acelaşi efect poate fi observat la femeile care utilizează pilule anticoncepţionale, care suprimă secreţia naturală de hormoni.

Vulnerabilitatea acestei perioade este agravată de obiceiurile alimentare haotice. Văd multe femei care au probleme din cauză că se hrănesc cu un prânz inconsistent, care poate consta de exemplu în câteva felii de pepene galben, o salată mică cu piept de pui, iar la cină optează pentru un mocha latte, combinând această alimentație frugală cu antrenamentele zilnice solicitante de Zumba sau Pilates.

Pe de altă parte, un stil de viață axat pe dezvoltarea musculară, care presupune adoptarea unei diete bogate în proteine, cu aport echilibrat de macronutrienți și cu un buget caloric strict, combinată cu antrenament riguros de rezistență care să transforme proteinele în mușchi are potențialul de a te menține puternică, sănătoasă și plină de energie pe parcursul menopauzei.

POVESTEA LUI KIM

La vârsta de 63 de ani, Kim era o persoană incredibil de activă. Urmase o dietă ketogenică vreme de câțiva ani și făcea regulat antrenamente cu greutăți. După ce intrase la menopauză în urmă cu zece ani, Kim începuse terapia de substituție hormonală. De obicei, nu mânca nimic până la prânz. După aceea, respecta cu strictețe o dietă ketogenică, cu un conținut redus de carbohidrați. Cu toate acestea, începuse să acumuleze grăsime pe abdomen, a observat că îi cădea părul și nu mai reușea să își dezvolte masa musculară, deși făcea antrenamente cu greutăți de trei ori pe săptămână. A venit la mine ca să o ajut să își ajusteze planul. „Am urmărit toate interviurile tale", mi-a spus, prezentându-mi planul alimentar pe care îl întocmise, inspirată de Protocolul Lyon. „Explică-mi toate detaliile, să fiu sigură că fac totul ca la carte, astfel încât să pot îmbătrâni frumos." Deși mușchii ei erau sănătoși, erau necesare niște ajustări în privința raportului dintre antrenamente și aportul de proteine din dietă.

Mai întâi ne-am ocupat de dietă. Alimentația ei era prea bogată în grăsimi și prea săracă în proteine pentru a ține pasul cu schimbările metabolice survenite odată cu înaintarea în vârstă.

Din cauza dietei, nu reușea să stimuleze dezvoltarea musculară, dar acest lucru s-a schimbat odată ce i-am restructurat programul alimentar. I-am recomandat să renunțe la postul intermitent și să treacă de la o dietă ketogenică la o dietă mai bogată în proteine. I-am crescut aportul de proteine la 80 de grame pe zi (aproximativ 1,6 grame pe kilogram), pentru a contracara pierderea de masă musculară. Am adăugat la dieta ei creatină și aminoacizi cu lanț ramificat (BCAA), precum și un shake de proteine din zer. Scopul acestor suplimente era să menținem un aport scăzut de calorii, dar să sprijinim în același timp sănătatea creierului și a mușchilor cu creatină și să alimentăm sinteza musculară cu aminoacizi. În plus, deoarece nu se mai antrena la fel de intens ca la patruzeci de ani, am adăugat o băutură cu aminoacizi esențiali, pentru a-i crește și mai mult aportul de proteine, dar fără un aport suplimentar de calorii, pe care ar fi fost nevoită apoi să le ardă la sală. Respectând întocmai programul pe care i l-am trasat, ea a câștigat 1,5 kilograme de masă musculară în prima lună.

În al doilea rând, creșterea volumului de exerciții și schimbarea obiectivelor urmărite a fost, de asemenea, de ajutor. I-am redus orele de antrenament cardio și am folosit timpul alocat acestora pentru exerciții care îi solicitau intens mușchii. Kim s-a obișnuit să facă câte două zile de antrenament de rezistență care îi solicitau toți mușchii corpului, o zi de antrenament pentru partea superioară a corpului și încă una pentru partea inferioară. Astfel a descoperit cât de multă satisfacție îi aduceau antrenamentele intense. Am reușit să stopăm ciclul de pierdere musculară și am ajutat-o să câștige în jur de 250 de grame de mușchi la fiecare două luni. Prin întreruperea postului intermitent, reducerea grăsimilor din dietă, adăugarea suplimentelor adecvate, creșterea aportului de proteine și intensificarea antrenamentului, ea a reușit să facă progrese remarcabile.

Andropauza

Femeile nu sunt singurele care se confruntă cu schimbări hormonale asociate cu înaintarea în vârstă. Reducerea testosteronului – o etapă naturală, previzibilă a procesului de îmbătrânire la bărbați – provoacă scăderea masei musculare și creșterea țesutului adipos, care pot duce la un dezechilibru în compoziția corporală și la o creștere a riscului de îmbolnăvire ca urmare a declinului sănătății mușchilor.

Testosteronul stimulează sinteza proteinelor musculare, prevenind degradarea mușchilor și asigurând protecție împotriva bolilor cardiovasculare. Aceste funcții devin din ce în ce mai importante pe măsura înaintării în vârstă sau atunci când ne confruntăm cu probleme de sănătate. În procesul creșterii masei musculare și forței acesteia, testosteronul crește numărul celulelor stem disponibile pentru a promova creșterea normală, repararea și regenerarea. În absența stimulării asigurate de antrenamentele de rezistență, aceste celule pot intra într-o „pauză" sau într-o stare de somnolență și, cu cât rămân inactive mai mult timp, cu atât mai dificil sunt de reactivat. Stimularea acestor celule prin exerciții fizice poate asigura protecția împotriva inactivității și poate atenua declinul muscular.

Cu alte cuvinte, un bărbat care face o prioritate din antrenamentul de rezistență pe măsură ce îmbătrânește, poate preveni „inactivitatea" celulelor stem și astfel să aibă un țesut muscular mai bine echipat ca să se repare și să crească în masă și forță. Dimpotrivă, țesutul muscular al unui bărbat care rămâne sedentar pe parcursul procesului de îmbătrânire nu va beneficia de capacități similare de regenerare și de creștere. Drept urmare, acel bărbat va avea un țesut muscular mai slab și mai rezistent la insulină.

Această deficiență poate declanșa o serie de alte probleme colaterale. Spre deosebire de menopauză, care se încheie la o dată certă, andropauza (nivelul scăzut de testosteron) continuă decenii la rând. În afara analizelor de sânge, mai sunt și alte semne care îți arată că te confrunți cu un nivel

scăzut de testosteron: libido scăzut, dificultate în creşterea masei musculare sau creşterea ţesutului adipos abdominal. Toate acestea pot fi semne ale andropauzei. Nu uita: în vreme ce îmbătrânirea este inevitabilă, declinul stării de sănătate cauzat de scăderea masei musculare NU este! **Un stil de viaţă axat pe dezvoltarea musculară, care încorporează schimbări de nutriţie şi de antrenament, îţi poate rescrie povestea vieţii.**

VÂRSTA DE 60 DE ANI ŞI MAI DEPARTE

După 60 de ani, vom culege roadele obiceiurilor cultivate în privinţa acumulării de forţă şi a efortului fizic asumat. Muşchii au memorie celulară, aşa că un sistem nervos care a fost bine antrenat pentru mişcare este pregătit să ne asigure protecţie. Dacă însă obiceiurile tale nu au fost tocmai sănătoase, pierderea semnificativă de masă musculară şi alte modificări în compoziţia corporală ar putea fi tocmai avertismentul de care ai nevoie pentru a începe să faci o schimbare radicală – începând chiar de astăzi! Deoarece aceasta este o perioadă în care lipsa cronică de activitate fizică şi leziunile pot apărea şi pot limita mobilitatea, luarea unor măsuri informate pentru a deveni mai puternic atât la interior, cât şi la exterior este esenţială pentru construirea unei fundaţii de practici sănătoase care îţi va fi de folos pentru tot restul vieţii.

Pentru persoanele trecute de 60 de ani, calitatea vieţii devine principalul factor în stabilirea unei diete şi a unui plan de exerciţii. Repet: **cel mai bun mod pentru a-ţi apăra independenţa este de a-ţi proteja masa musculară scheletică.** Potrivit CDC, trei milioane de persoane vârstnice ajung la Urgenţe anual din cauza căzăturilor. În fiecare an, unul din trei adulţi trecuţi de 65 de ani suferă o căzătură. Un sfert dintre cei care suferă o fractură de şold decedează în anul următor, iar cea mai comună cauză de deces accidental la persoanele trecute de 65 de ani sunt leziunile provocate de

căzături. Nu trebuie sub nicio formă să faci parte din aceste statistici!

Cercetările arată că un program de antrenament de rezistență bine conceput, de două până la patru zile pe săptămână crește forța maximă, masa musculară, forța mușchilor și capacitatea funcțională în rândul persoanelor trecute de 65 de ani. Alte studii evidențiază beneficiile cognitive aduse de antrenamentele cardio și de rezistență pentru persoanele care fac parte din această grupă de vârstă, enumerând printre aceste beneficii stimularea creierului și eliberarea de hormoni de bună dispoziție. Cu toate că progresele nu se vor înregistra la fel de rapid cum ar fi fost dacă ai fi început antrenamentele mai devreme, un program bine conceput poate aduce aceleași beneficii și la o vârstă mai înaintată.

Numărul de decese provocate de căzături pare mic dacă ne luăm după statistici, dar problemele legate de sănătatea mușchilor și de mobilitate se află la originea a nouă dintre primele zece cauze de deces. Nici obezitatea nu este enumerată printre cauzele majore de deces, potrivit Centrului pentru Prevenire și Control al Bolilor, deși este afecțiunea care se află la originea bolilor de inimă, cancerului, diabetului, problemelor respiratorii, Alzheimerului etc. Obezitatea, problemele legate de sănătatea musculară și de mobilitate sunt factori care provoacă decesul, dar CDC nu are mijloacele de a cuantifica relația dintre acești factori și deces. Raportează doar ceea ce scrie medicul pe certificatul de deces.

După o căzătură, efectuarea activităților zilnice devine problematică, deoarece persoana afectată resimte un impact major asupra sănătății, atât la nivel cognitiv și emoțional, cât și la nivel metabolic. Mai mult de 300 000 de adulți din SUA cu vârsta de peste 65 de ani sunt spitalizați în fiecare an din cauza fracturilor de șold. Asta înseamnă că trebuie să ne așteptăm la o criză sistemică în anii ce urmează. Decesele cauzate de „bolile de inimă" sunt în număr de aproximativ 380 000 pe an în SUA. Alte 320 000 de persoane mor din cauză că pur și simplu le stă inima (din motive necunoscute).

Dacă privim aceste căzături din perspectivă sistemică, ele devin principala cauză de boală şi deces pentru persoanele de peste 65 de ani şi a doua cauză de deces la nivel mondial. De aceea, muşchii scheletici sunt armura corpului tău în bătălia vieţii!

Nu neg faptul că muşchii degradaţi sunt mai greu de reparat, dar te asigur că NICIODATĂ NU E PREA TÂRZIU SĂ-ŢI ÎMBUNĂTĂŢEŞTI SĂNĂTATEA MUSCULARĂ!

Chiar dacă din cauza bolii sau a înaintării în vârstă ai devenit mai inactiv, poţi deveni din nou puternic, îţi poţi îmbunătăţi condiţia fizică şi poţi să te bucuri de un nou influx de energie. Chiar dacă ai suferit un accident, există numeroase modalităţi prin care îţi poţi creşte nivelul de activitate într-un mod sigur, controlat. Nu trebuie să te laşi influenţat de emoţii: pur şi simplu îţi spui că astăzi este ziua în care vei începe să te antrenezi (fie pentru prima dată, fie îţi vei relua antrenamentele). Sigur, nu vei începe cu forţa şi mobilitatea pe care ţi-ai dori să le ai sau pe care le aveai înainte, dar nu trebuie să te laşi descurajat. Orientează-te spre exerciţiile pe care poţi să le faci şi care te fac să te simţi bine. Scopul este să eviţi să te demoralizezi la primul impas şi să rămâi motivat să mergi mai departe.

RESETAREA MENTALITĂȚII

DEPĂȘEȘTE ORIENTAREA CĂTRE PREZENT

Gestionăm timpul, banii, caloriile, dar rareori ne facem timp să ne organizăm mintea. Modul în care gândim ne influențează sănătatea. Obiectivul meu este să îți ofer un model de control și organizare mentală care să te ajute să-ți construiești corpul pe care îl meriți. Dispunând de o structură mentală organizată, putem anticipa obstacolele cu care ne vom confrunta pe „câmpul de luptă". Unele dintre obstacolele cel mai greu de depășit sunt prejudecățile.

Tendința noastră **de a acorda prioritate momentului prezent ne face să punem pe primul loc nevoile și dorințele**

noastre imediate, în defavoarea obiectivelor personale pe termen lung. În esență, facem alegeri pentru persoana care suntem în momentul prezent, în detrimentul persoanei care vom deveni în viitor. Prejudecata prezentului e ilustrată sugestiv de procrastinare – adică de amânarea acțiunilor pe care trebuie să le facem azi pentru un moment nedefinit, din viitor. Văd exemple de astfel de comportamente mai tot timpul în activitatea mea. În ciuda faptului că își doresc cu disperare să scape de grăsime și să își construiască mușchi sănătoși, unii dintre pacienții mei nu reușesc să respecte dieta despre care știu că le va aduce beneficii în viitor. În loc să acorde toată atenția modului în care acțiunile lor le vor afecta obiectivele de sănătate pe termen lung, sfârșesc prin a ceda tentațiilor imediate care iau forma unei prăjituri, unei sticle de vin sau a unei pungi cu chipsuri.

Prejudecata prezentului este o tendință înrădăcinată, care ne face să cedăm în fața dorințelor imediate, sacrificând obiectivele pe termen lung. Acest fenomen presupune existența simultană a două entități, foarte diferite: sinele tău prezent și sinele tău viitor. Iar diferența dintre aceste două entități poate fi imensă. Dar atât sinele tău prezent, cât și sinele tău viitor sunt părți din tine. Sinele pe care îl vei cultiva mai mult îl va domina pe celălalt.

Iată un exemplu. Pacienta mea, Maria, mamă a trei copii, simțea că nu își mai poate recăpăta forma fizică după cele trei nașteri. Trei ani la rând încercase să slăbească 10 kilograme. „Îmi doresc foarte mult să slăbesc, iar în timpul zilei respect toate regulile. Apoi, seara, când fetele mele mănâncă prăjituri, mănânc și eu cu ele", mi-a spus ea. „Îmi spun mereu că mâine o să reușesc să mă abțin."

Dar acel „mâine" nu a venit pentru Maria de cel puțin trei ani. Acesta este un exemplu grăitor, care ilustrează modul în care îngăduim sinelui prezent să repoarte o victorie asupra sinelui viitor. Să analizăm cum se întâmplă asta. Făcând alegeri nefericite precum cea de mai sus, optăm pentru o recompensă mai mică în prezent, aceea de a ne bucura de ceva dulce, în detrimentul unei recompense mai importante, dar viitoare, aceea de a fi într-o

condiție fizică excelentă. Cedând tentației de a mânca prăjituri, Maria încearcă să atenueze disconfortul și presiunea provocate de faptul că e obligată să facă un lucru pe care ea nu vrea să-l facă.

Din punct de vedere psihologic, ar putea exista mai multe explicații. Poate are o stimă de sine scăzută. (Vezi pagina 245 pentru a-ți măsura nivelul stimei de sine). Poate nu simte că merită să slăbească. Poate are obiceiul să apeleze la mâncare când are nevoie de alinare emoțională. Fie la nivel conștient, fie la nivel subconștient, scenariul după care funcționează sinele ei prezent îi subminează visurile și îi sabotează viața. Dar nu e vina ei. Cu toții trebuie să ne luptăm cu sinele nostru din prezent ca să obținem ceea ce ne dorim cu adevărat în viață.

Am purtat o conversație foarte serioasă cu Maria despre felul în care sinele ei din prezent îi sabota sinele viitor și, într-un final, a înțeles. Mai întâi, i-am făcut cunoștință cu sinele ei viitor – acea parte din Maria care e disciplinată și în formă și care înțelege că, pentru a rămâne în formă, trebuie să șterge distanța dintre acum și mai târziu. Trebuie să-i îngăduie sinelui ei viitor să fie mai puternic decât sinele ei prezent. Acesta este, de fapt, adevăratul antrenament – nu cu greutățile, ci cu mintea.

Împreună, am hotărât foarte clar cum își dorea să fie și am stabilit pașii care o vor ajuta să ajungă la versiunea dorită. Apoi am introdus niște sancțiuni, ca să ne asigurăm că nu va încălca regulile. În cazul Mariei a funcționat această sancțiune: de fiecare dată când îi dădea voie sinelui prezent să mănânce prăjituri, trebuia să ia un teanc de 20 de bancnote de un dolar și să le arunce pe fereastra mașinii. Era ceva dureros pentru ea. Ura risipa, deci asta era sancțiunea perfectă pentru încălcarea înțelegerii cu sinele ei viitor. De câte ori crezi că a trebuit să execute acea pedeapsă? O singură dată. A fost nevoie de o singură sancțiune ca să-i schimbe obiceiul pentru totdeauna. Prin stabilirea unor sancțiuni adecvate și prin aprofundarea legăturii cu sinele ei viitor, am reușit să îmbinăm cele două entități, iar Maria și-a putut atinge în cele din urmă obiectivele.

PROIECȚIA VIITOARE

Adesea ni se sugerează să vizualizăm ce ne dorim și cum o să ne simțim când vom obține acel lucru. Dar eu am descoperit ceva ce funcționează mai bine: imaginează-ți care vor fi *costurile* dacă vei continua să întreții obiceiurile dăunătoare din prezent. Este o strategie incredibil de eficientă. Pune accentul pe lucrurile la care va trebui să renunți dacă vei continua să faci alegeri dăunătoare.

Așază-te într-un loc liniștit și imaginează-ți...

Dacă vei continua să întreții aceste obiceiuri dăunătoare, care va fi prețul pe care vei fi nevoit să-l plătești în doi ani? Dar în patru ani? Dar în douăzeci?

Partea a doua

HARTA CĂTRE SUCCES

4.

Asigură-ți succesul folosind știința nutriției

Înainte de a trece la planul meu de acțiune care îți garantează reușita, vreau să fac referire la unul dintre cele mai mari obstacole pe care mulți dintre noi le întâmpinăm atunci când ne propunem să trăim mai sănătos: cum ne dăm seama ce reguli de nutriție să urmăm când există atât de multe informații contradictorii pe această temă? Examinarea informațiilor verificate clinic, disponibile publicului larg, ne poate fi de ajutor pentru a evita confuzia și pentru a găsi o cale eficientă către o viață mai sănătoasă.

Strategiile de nutriție ale Protocolului Lyon sunt componente esențiale ale hărții tale către succes. **Adunarea informațiilor corecte care te vor ajuta să rămâi concentrat pe obiectivele tale este o parte esențială a creării unui plan infailibil.** Pentru a rămâne motivați, este foarte important să înțelegem care sunt adevăratele consecințe ale alegerilor noastre, atât cele pozitive, cât și cele negative. Asta înseamnă să abordăm direct orice prejudecăți legate de sănătate pe care le-am adoptat fără să vrem.

Cum cele mai multe dintre „sfaturile" referitoare la nutriție care circulă în prezent pornesc de la un set de premise eronate, mai mult ca sigur vei avea nevoie de o reactualizare a cunoștințelor la care ai avut acces până acum. Să înveți *ce să faci* e doar o parte din acest program. O dimensiune la fel de importantă este să înveți *cum să gândești* despre nutriție astfel încât să poți aborda cu discernământ alegerile zilnice pe care le faci și să poți analiza în cunoștință de cauză orice

informații noi care apar despre sănătate. Oportunitatea de a te ajuta să corectezi ideile eronate pe care le-ai putea avea despre nutriție este un privilegiu pentru mine, dar este în același timp și o sarcină dificilă, care presupune o analiză științifică și istorică.

Știința modernă a nutriției este relativ nouă. La începutul secolului XX, știința nutriției consta în principal în studierea de către chimiști a compoziției de proteine, grăsimi și carbohidrați a alimentelor. Abia în anul 1926 oamenii de știință au izolat și au identificat prima vitamină. Această descoperire a dat startul unei perioade de cinci decenii de cercetări care au avut ca scop prevenirea bolilor cauzate de deficiența de nutrienți. În ultimii ani, mai ales după anul 2000, atenția oamenilor de știință s-a îndreptat către rolul nutriției în bolile cronice precum bolile cardiovasculare, diabetul, obezitatea și cancerul. Dar noi încă trăim sub influența descoperirilor și priorităților din trecut, chiar dacă ele sunt contrazise de rezultatele cercetărilor mai recente.

Mă întreb adesea cum procedau nutriționiștii în trecut, când voiau să împărtășească publicului cele mai recente descoperiri ale lor. Îmi imaginez că se întâmpla cam la fel ca astăzi, când o mulțime de persoane neavizate își dădeau cu părerea, inclusiv „influencerii", ale căror voci amplificate de numeroșii lor urmăritori au potențialul de a duce mesajul mai departe, la un număr imens de persoane. În acest capitol, obiectivul pe care mi l-am propus cu această prezentare foarte simplificată a istoriei nutriției este să arăt modul în care știința reflectă viziunea caracteristică fiecărui moment istoric. Ca să te ajut să navighezi în oceanul de informații al științei nutriției, vreau să scot în evidență modul în care sfaturile de nutriție și mișcările culturale merg mână în mână. Vreau, de asemenea, să-ți dau niște ponturi care te vor ajuta să citești printre rânduri pentru a evalua acuratețea celor mai noi informații privind nutriția, punându-ți la dispoziție un ghid de evaluare a calității dovezilor științifice.

APARIȚIA ȘTIINȚEI NUTRIȚIEI ȘI A DIETELOR

ATENȚIE: În SUA, ghidurile alimentare nu au fost concepute cu gândul la binele tău.

În loc să prioritizeze sănătatea optimă a oamenilor, recomandările privind nutriția au fost influențate de considerațiuni politice și de politici publice de la bun început. Analiza istoriei acestor recomandări ne dezvăluie originea informațiilor eronate din cauza cărora mulți oameni sunt acum supraponderali, au deficiențe musculare și sunt total confuzi în privința alimentației. Politica, interesele sociale, moralitatea și religia au jucat întotdeauna un rol în alegerile alimentare, dar nu se cunoaște de fapt influența notabilă pe care acești factori externi au avut-o asupra științei nutriției.

Ca medic care se bazează pe date și pe fapte, mi se pare fascinant să analizez impactul imens pe care forțele politice și sociale l-au avut de-a lungul timpului asupra alimentației noastre. Un exemplu fascinant care ilustrează legătura complicată dintre dietă și moralitate este influența imensă pe care a avut-o, la mijlocul secolului al XIX-lea, un pastor prezbiterian pe nume Sylvester Graham (care a dat numele cunoscuților biscuiți), căruia i se spune „Părintele vegetarianismului". Îngrijorat că atât carnea, cât și alcoolul stimulau excesul, având efecte negative asupra indivizilor, familiilor și societății în ansamblul său, Graham a făcut un apel pentru adoptarea „unei diete mai simple, mai frugale și mai naturale", care excludea carnea, făina albă, condimentele și băuturile alcoolice, în favoarea fructelor și legumelor proaspete. Susținând că o alimentație sănătoasă construia oameni sănătoși, Graham a ajutat la lansarea uneia dintre primele mișcări vegetariene din America. Dieta pe care o prescria el era prezentată ca un antidot la corupția socială, spirituală și fizică. Această mișcare care susținea eliminarea proteinelor animale în favoarea consumului de carbohidrați a fost

susținută mai departe de un adept al lui Graham, pe nume John Harvey Kellogg. Da, *acel* Kellogg, cel care dă numele mărcii de cereale și care a creat cerealele „granola" în 1878. E uluitor ce influență continuă să aibă acești doi oameni asupra Dietei Standard Americane (SAD) din zilele noastre.

RAȚIILE DIN TIMPUL RĂZBOIULUI

Religia nu este singura forță care a influențat obiceiurile alimentare ale americanilor. Și războiul a jucat în permanență un rol important. Problema pragmatică a asigurării unei alimentații adecvate soldaților a dat o orientare durabilă științei nutriției și finanțării cercetărilor din domeniul nutriției. În 1917, președintele Woodrow Wilson a înființat US Food Administration din nevoia de a asigura hrana adecvată trupelor care luptau peste ocean în Primul Război Mondial. Condusă de Herbert Hoover, care a inventat sloganul „Hrana va câștiga războiul", agenția a lucrat pentru a controla aprovizionarea, distribuția și conservarea alimentelor, în parte prin stabilirea unor zile în care americanii rămași acasă renunțau la carne, dulciuri și cereale.

Înainte de Al Doilea Război Mondial, oamenii de știință încă lucrau la identificarea vitaminelor și mineralelor din alimente. Apoi, dintr-odată, sub presiunea necesității implicării americanilor în război, conceperea unei diete sănătoase a căpătat semnificații geopolitice. În timpul recesiunii, dificultățile economice duseseră la adoptarea de către o mare parte a populației americane a unei diete sărace în proteine și la înfometare. Când armata a întâmpinat greutăți în găsirea de recruți suficient de sănătoși pentru înrolare, guvernul a căutat sprijin la oamenii de știință de frunte din domeniul nutriției și a finanțat centre care aveau să transforme nutriția într-un domeniu al sănătății.

Odată ce SUA a intrat în război, consumul de alimente s-a raționalizat, deoarece majoritatea alimentelor bogate în nutrienți și proteine erau trimise peste ocean. Hoover a atras

atenția în ianuarie 1943 asupra stării rezervei de carne a Americii. El a făcut o declarație în care a spus: „carnea și grăsimile sunt muniție de război, la fel ca tancurile și avioanele", punând accentul pe patriotismul de care dădeau dovadă americanii rămași acasă, dacă se abțineau de la mâncare în beneficiul trupelor armate.

În următoarele trei decenii, cercetarea în domeniul nutriției a cunoscut o expansiune care a dus la sporirea semnificativă a cunoștințelor despre alimente, fiziologie, procesarea alimentelor – dar dintr-o perspectivă specifică și pentru îndeplinirea scopurilor unei agende specifice: fortificarea soldaților. Studiile conduse în perioada aceea dăinuie și astăzi. Descoperirile făcute atunci continuă să influențeze ghidurile alimentare, afectându-ne pe noi toți, în ciuda faptului că cercetările au fost făcute exclusiv pe bărbați tineri, și nu pe femei, copii sau adulți mai în vârstă. **Concepute pentru a preveni deficiențele nutritive și axate în mod explicit pe creșterea performanței pe termen scurt, nu pe optimizarea stării de sănătate pe termen lung, studiile finanțate de guvern au dus la conceperea unor ghiduri alimentare care ne influențează până în ziua de azi.**

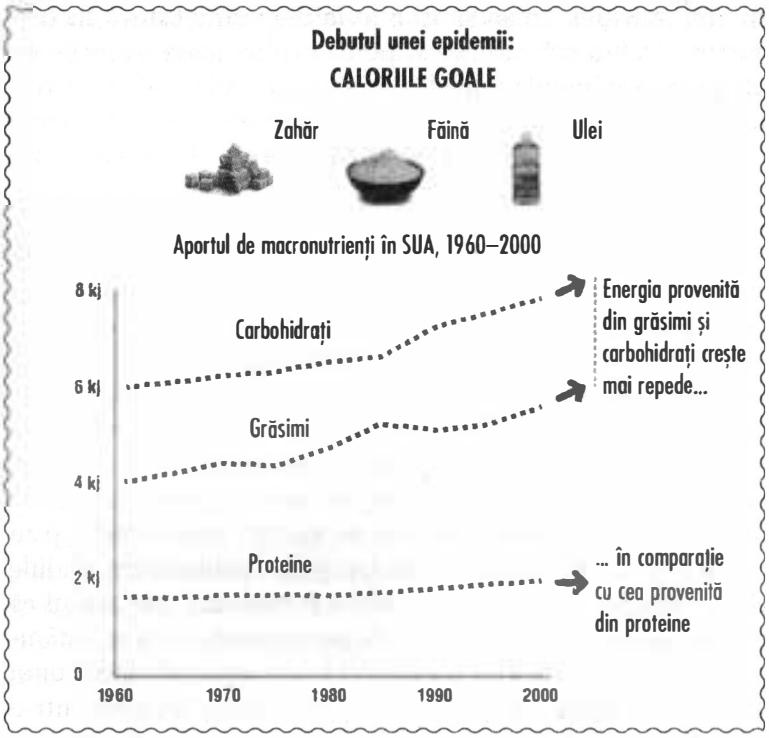
Analiza evoluției tendințelor din domeniul nutriției de-a lungul timpului duce la descoperirea altor forțe care influențează acest domeniu. La patru decenii după ce raționalizarea din timpul războiului limita accesul la mult-râvnita carne și la alte produse de origine animală, oamenii au început să-și *autoimpună* restricții la proteine în timpul nebuniei declanșate de dietele cu conținut redus de grăsimi și colesterol din anii 1980. De data aceasta, schimbarea a fost dictată nu de raționalizare sau de patriotism, ci de presiunea publică și de informațiile eronate. Cum se face că am ajuns să demonizăm tocmai proteinele de înaltă calitate, recunoscute pe vremuri ca fiind atât de valoroase încât oamenii rămași acasă trebuiau să renunțe la ele de dragul soldaților? Și cum a condus

această evoluție la explozia de produse vegetale din prezent, care imită carnea?

Repet, este extraordinar de important să înțelegem că scopul ghidurilor alimentare finanțate de guvern nu a fost *niciodată* acela de a sprijini oamenii să dobândească o stare de sănătate optimă, ci acela de a stabili aportul *minim* necesar pentru prevenirea deficiențelor nutritive. Așa cum am văzut deja, primele studii s-au concentrat pe micronutrienți – adică pe vitaminele și mineralele de care avem nevoie pentru a supraviețui. Deficiențele de micronutrienți sunt letale pe termen scurt. Să ne gândim la scorbut, la rahitism și la beri-beri. Fiecare dintre ele apare din cauza deficienței unui anumit nutrient. Scorbutul, cauzat de deficiența de vitamina C, de exemplu, a ucis două milioane de marinari între secolele al XVI-lea și al XVIII-lea, înainte ca Royal Navy și US Navy să adauge vitamina C la porțiile de mâncare.

De-a lungul istoriei, răspunsurile la întrebarea „Ce nutrienți trebuie să le furnizăm soldaților noștri?" au continuat să stabilească standarde de nutriție care, ulterior, s-au aplicat întregii populații. În mod curios, recomandările alimentare din prezent, de a consuma mai puține proteine și mai multe cereale, copiază în anumite privințe dieta alimentară din timpul Marii Depresiuni[7], care a lăsat malnutrită o mare parte a populației.

7 Perioada cuprinsă între anii 1929 și 1939, marcată de un sever declin economic la nivel global (n. tr.).



GRAPH CREDIT: Ted Naiman, MD

Doar că, în prezent, aceeași abordare a alimentației ne este livrată într-un ambalaj diferit. În orice etapă a istoriei, oamenilor le-a plăcut carnea. Cu toate acestea, în ultimele câteva decenii, carnea a fost detronată din topul preferințelor de „carnea" pe bază de plante, „procesată fără rezerve". Din păcate, această răsturnare nu s-a produs ca urmare a descoperirii unor noi dovezi sau din rigori științifice, ci a fost generată de rațiuni industriale, politice și de discursul academic.

Știința nutriției a fost dintotdeauna înțesată cu probleme generate de superficialitate, de accentul pus pe grăsime ca sursă a problemelor de sănătate și de incapacitatea repetată de a se adapta la noile informații științifice. Înainte de a analiza mai în profunzime politica și propaganda din jurul

ştiinţei nutriţiei, vreau să îţi pun la dispoziţie câteva instrumente cu ajutorul cărora vei putea evalua toate sfaturile de sănătate care inundă reţelele sociale.

IERARHIA DOVEZILOR ÎN FUNCŢIE DE CALITATEA LOR

O discuţie de calitate presupune dovezi de calitate. Ca să nu cazi victimă de fiecare dată celui mai nou trend în materie de fitness, trebuie să ştii ce fel de dovezi ar trebui să-ţi informeze deciziile referitoare la sănătatea ta. Evaluarea ghidurilor de nutriţie presupune să înţelegem că nu toate informaţiile despre alimente puse la dispoziţia consumatorilor au aceeaşi greutate. Frecvent, studiile clinice randomizate (RCT) şi alte dovezi bine fundamentate ştiinţific sunt trecute cu vederea în favoarea concluziilor la care se ajunge mai degrabă prin corelare decât prin cauzalitate. Un motiv pentru care studiile clinice randomizate sfârşesc prin a fi neglijate este faptul că implică adesea un număr mic de participanţi. Asta se întâmplă deoarece e dificil să controlezi toate aspectele vieţii unui om – cu excepţia cazului în care participanţii locuiesc într-o cameră metabolică, unde condiţiile impuse sunt departe de realitatea cotidiană.

Într-un astfel de studiu, subiectul trăieşte izolat într-o cameră mică şi etanşă, în care este pompată o anumită compoziţie de gaz, reprezentând singura sursă de aer. Persoana consumă oxigen şi elimină dioxid de carbon. Acest schimb de gaze, monitorizat de senzorii din cameră, permite calcularea exactă a energiei consumate. Raportul dintre oxigen şi dioxidul de carbon poate fi folosit pentru a determina dacă o persoană arde în principal carbohidraţi sau grăsimi. Pentru a măsura ratele de oxidare a proteinelor, cercetătorii analizează urina colectată. Dar aceasta nu este neapărat o rutină zilnică obişnuită, nu-i aşa?

Dificultatea de a asigura astfel de condiţii pentru cercetări duce la proliferarea „studiilor" bazate pe dovezi de

slabă calitate și la confundarea răspunsurilor emoționale și a simplelor opinii cu adevărurile științifice, apoi la mediatizarea acestora doar pentru că stârnesc interesul publicului. Nu e deloc surprinzător că pentru consumatorul neavizat este dificil să obțină acces la informație de calitate. Din cauza acestui fenomen mi-am propus să-ți ofer un ghid care să te îndrume în evaluarea informațiilor. Primul pas este să înțelegi care este ierarhia calității dovezilor.

Iată aici un rezumat care va clarifica lucrurile. Dovezile de cea mai slabă calitate sunt reprezentate de informațiile cu caracter general sau de opiniile experților între care nu există nicio corelație. De exemplu, dacă eu spun că proteinele sunt ideale pentru slăbit fiindcă „am văzut" eu că funcționează, nu trebuie să mă crezi – cel puțin până nu îți prezint dovada și îți explic mecanismul prin care procesul funcționează. Fără dovezi solide care să susțină o afirmație, un expert nu poate oferi nimic mai mult decât opinia sa personală. (Din fericire, eu dau numai recomandări bazate pe studii de calitate, verificabile, iar atunci când împărtășesc o opinie bazată pe experiența clinică, specific acest lucru!)

Următoarea treaptă în ierarhia dovezilor în funcție de calitatea lor este reprezentată de studiile observaționale. Aceste dovezi includ studii de caz și rapoarte, studii de cohortă[8] și studii de tip caz-martor[9], care observă oamenii de-a lungul timpului sau retroactiv, fără a interveni în vreun fel. Considerate dovezi *slabe* deoarece nu pot dovedi cauzalitatea, aceste tipuri de descoperiri *pot* furniza înțelegerea unor concepte care ar merita, ulterior, o investigare mai profundă. Valoarea esențială a acestor abordări constă în generarea de *ipoteze care să fie testate* folosind studii de înaltă calitate, precum studiile randomizate controlate (RCT).

8 Studiul de cohortă este un tip de studiu epidemiologic care constă în urmărirea unui grup de persoane (cohortă) pe o perioada îndelungată (n. tr.).

9 Studiul de tip caz-martor este un studiu observațional retrospectiv (aplicabil datelor de istoric), prin care se compară pacienții care suferă de o boală cu pacienți care nu suferă de boala respectivă (n. tr.).

Deşi au un rol în dezvoltarea ştiinţei de calitate, studiile observaţionale nu constituie o informaţie ştiinţifică de calitate ca atare. Deoarece se bazează pe corelaţii lipsite de cauzalitate, nu ar trebui folosite pentru a face niciun fel de afirmaţii despre sănătate. În ciuda acestui fapt, peisajul actual al sănătăţii şi nutriţiei se bazează în mare măsură pe datele corelate, deoarece acestea sunt la îndemână. Neavând obligaţia de a interveni, cercetătorii au mult mai puţine variabile de controlat. Rapoartele de caz, în schimb, sunt dovezi slabe pur şi simplu pentru că se bazează pe studiul unui singur caz.

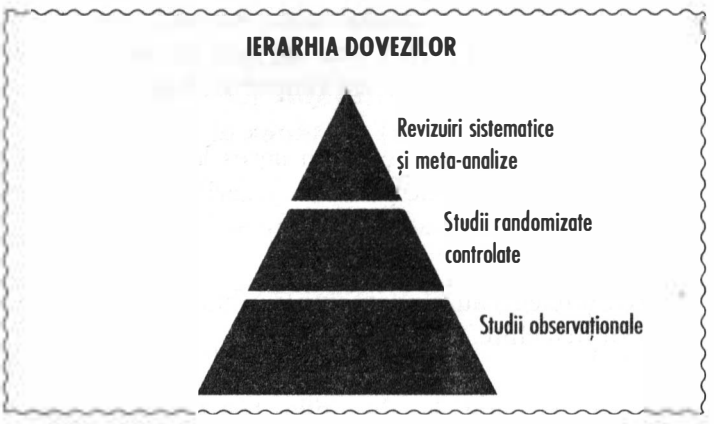
Trebuie să reţinem că mulţi dintre factorii puternic corelaţi pot să nu aibă absolut nicio legătură reală unul cu celălalt. Să luăm în considerare un exemplu absurd. De-a lungul unei perioade de zece ani, consumul de margarină pe cap de locuitor în Statele Unite şi rata divorţurilor din statul Maine s-au corelat la un nivel de 0,99 (cea mai mare corelaţie posibilă fiind 1,00). Şi totuşi, între cele două nu există nicio legătură cauzală. Vedeţi care este problema în cazul acestui tip de raţionament?

Etalonul de aur al dovezilor de calitate este reprezentat de studiile randomizate controlate (RCT). Oamenii de ştiinţă utilizează ipoteze generate din informaţiile rezultate din studiile observaţionale şi creează un cadru experimental în care pot controla variabilele exterioare. Pe când studiile observaţionale nu pot oferi aceste beneficii, studiile randomizate controlate permit izolarea ipotezei pentru a conecta cauzele cu efectele.

Alte criterii de luat în considerare atunci când se evaluează studiile includ dimensiunea eşantionului, criteriile de excludere şi riscul relativ. Cele mai bune informaţii despre sănătate şi nutriţie pe care le deţinem provin din studii randomizate controlate bine concepute, reproductibile, bazate pe cunoştinţe ample. Rezultatele obţinute din mai multe studii RCT pe o anumită temă pot fi, de asemenea, revizuite şi analizate în ceea ce se numeşte o revizuire sistematică. Deşi nu sunt infailibile, deoarece, în ansamblu, calitatea descoperi-

rilor se bazează pe calitatea fiecărui studiu randomizat controlat inițial, revizuirile sistematice pot furniza informații extrem de valoroase. Examinarea statistică are ca rezultat o meta-analiză, care este o metodă validă, obiectivă și solidă din punct de vedere științific de analiză și de combinare a diferitelor rezultate.

Ajuns aici, s-ar putea să te întrebi: „Dar eu ce ar trebui să fac, de fapt, cu toate aceste informații despre dovezi?" **Tocmai ți-am furnizat formula care te va ajuta să faci distincția între informațiile științifice sigure și tot felul de exagerări. Te-am înarmat cu instrumentele necesare pentru a putea analiza informațiile care îți parvin și pentru a nu accepta pur și simplu orice narațiuni vehiculate în legătură cu nutriția.**



Data viitoare când îți apare vreun titlu în fluxul Google, fă o verificare mai temeinică. În primul rând, întreabă-te: această informație se bazează pe un studiu sau pe o opinie? Dacă informația provine dintr-o lucrare publicată, revizuită de experți, verifică dacă cercetarea respectivă a fost făcută pe animale sau pe oameni. Apoi, privește piramida ierarhiei dovezilor pentru a vedea unde se încadrează acel studiu. Dacă descoperirile rezultate din cercetări se află la baza acestei

piramide, atunci vei şti că trebuie să analizezi informaţiile cu discernământ, în loc să le accepţi ca atare.

În curând, vei observa că aproape toate recomandările exagerate din zona sănătăţii şi stării de bine au la bază informaţii de calitate îndoielnică, promovate însă cu mult patos. Acesta este primul pas pe care trebuie să-l faci ca să poţi să analizezi informaţia pe cont propriu, fără să te bazezi pe experţi gata să omită informaţiile incompatibile cu interesele lor.

■

Acum că înţelegi diferitele tipuri de informaţii care sunt interpretate şi aplicate în alcătuirea recomandărilor şi politicilor, s-ar putea să-ţi fie puţin mai clar cum pot apărea dezacorduri între părţi – în special între oamenii care îşi apără propriile interese. Realitatea este că, încă de când au apărut primele ghiduri nutriţionale, tot timpul au fost în joc alte priorităţi şi preocupări.

Eu cred că oamenii care au acces la informaţii clare, de încredere şi verificabile pot face alegeri bune şi sănătoase. Ţinând cont de toate acestea, capitolul de faţă te va ajuta:

1 Să înţelegi cauzele care duc la schimbarea paradigmelor învechite.

2 Să participi la discuţiile transparente necesare pentru sănătatea şi starea de bine autentice şi durabile.

JUCĂTORII

Cine face recomandări alimentare?

De ce ghidurile alimentare sunt atât de neclare şi de multe ori contradictorii? Răspunsul scurt: deoarece lista entităţilor autorizate să ne ofere informaţii nutriţionale seamănă

cu o supă de litere. USDA, NIH, WHO, NASFNB. Problema este agravată de faptul că toate aceste agenții țin cont nu doar de informațiile nutriționale fundamentate pe dovezi în recomandările privind politicile publice, ci și de interesele industriei alimentare. Trebuie să avem în vedere că influența acestor recomandări este importantă, făcându-le să cântărească mult mai mult decât niște simple sugestii. Ghidurile dietetice furnizate de USDA și de NIH stabilesc politica publică guvernamentală a SUA, care afectează orice instituție ce primește finanțare publică. Școli, azile de bătrâni, spitale, închisori, grădinițe... toate aceste instituții trebuie să stabilească meniuri bazate pe aceste recomandări. Între timp, NAS-FNB (Academia Națională de Științe, Comitetul de Alimente și Nutriție), care nu are nicio autoritate de implementare, stabilește Dietary Reference Intake (DRI) – consumul de referință bazându-se strict pe informațiile științifice.

USDA sau FTC? Adevărul despre recomandările referitoare la sănătate (și despre restricții)

Bugetul cheltuit de armata SUA pentru cercetările din domeniul nutriției nu a dus doar la apariția primelor ghiduri alimentare, dar această finanțare a generat și schimbări majore în procesarea alimentelor, care au oferit companiilor producătoare de alimente procesate o influență sporită în selectarea informațiilor nutriționale care ajung la consumator. Deoarece alimentele și mărfurile ambalate sunt reglementate de agenții diferite, cheltuielile de marketing pentru promovarea alimentelor ambalate și procesate le depășesc cu mult pe cele ale producătorilor de mărfuri (agricole). În 2021, PepsiCo a investit 1,96 miliarde de dolari în publicitate în SUA. Această cifră uluitoare reprezintă cheltuielile unei singure companii într-o singură țară. Pe o piață în care toate mărfurile agricole se străduiesc să gestioneze un buget total limitat la 750 de milioane de dolari, mai mulți coloși economici își exercită forța financiară. Dezechilibrul major dintre cele două forțe antagonice este evident.

Ce sunt mărfurile agricole?

Cu siguranţă ai auzit sloganurile publicitare: „Carne de vită. Asta se mănâncă la cină"; „Carnea de porc. Cealaltă carne albă"; „Avem lapte?" De remarcat că niciuna dintre aceste campanii nu face publicitate unui furnizor anume sau unei mărci specifice. Toate fac referire la o categorie de produse. Mesajele de genul acesta reprezintă eforturile sancţionate de guvern şi finanţate de producători pentru a spori cererea de mărfuri agricole. Termenul generic de „marfă" se referă la produse agricole de bază, precum soia, porumb, grâu, boabe de cafea, zahăr, ulei de palmier, ouă, lapte, fructe, legume, carne de vită, bumbac şi cauciuc.

O marfă agricolă nu este o „marcă". O marcă (de exemplu, supa Knorr) are o companie, un buget şi o echipă profesionistă dedicată dezvoltării unor programe creative de marketing şi comunicare pentru a o diferenţia de mărcile concurente (să zicem, supele Maggi). Acum să luăm cazul cărnii de vită. Deşi există multe mărci sub care producătorii şi-ar putea vinde marfa, cea mai mare parte a acestei mărfi încă se vinde ca atare, carnea de vită putând proveni de la o fermă sau alta (precum şi de la diverşi alţi furnizori de-a lungul lanţului de producţie). Aceşti producători nu dispun de mijloacele financiare necesare pentru a-şi promova carnea ca fiind mai bună decât a concurenţei. Deci, pentru a concura pe piaţă, fermierii şi crescătorii de animale fac eforturi financiare comune pentru a promova şi a comercializa diferitele categorii de bunuri către consumatori. „Checkoff" este un program autofinanţat, prin care producătorii îşi unesc resursele pentru a creşte cererea şi a semnala prezenţa produselor precum ouăle, laptele şi carnea de vită. Departamentul American de Agricultură (USDA) supraveghează aceste programe, pentru a se asigura că sunt echitabile pentru toţi producătorii. De asemenea, acest departament reglementează şi restricţionează recomandările de sănătate care pot fi transmise publicului în legătură cu aceste mărfuri. Producătorii acestor mărfuri au voie să spună că produsele lor fac parte dintr-o dietă sănătoasă, dar

nu au voie să spună, de exemplu, „Carnea de vită este o sursă superioară de zinc, fier și proteine biodisponibile." Această deosebire ilustrează o diferență de nuanță puțin sesizabilă dintre posibilitățile de marketing/promovare pentru bunurile ambalate de consum și cele pentru mărfurile agricole. Legea privind etichetarea nutrienților și educația (NLEA) impune ca bunurile de consum ambalate să aibă etichete cu informații nutriționale standardizate. Dar USDA are cerințe și mai stricte în privința promovării mărfurilor agricole, care nu se limitează la regulile de etichetare. Nu se pot face comparații între mărfurile agricole și alte alimente – menționând, de exemplu, diferența de calitate dintre proteinele furnizate de carnea de vită și cele furnizate de fasole – pentru că o astfel de comparație ar putea fi interpretată ca un fel de încercare de „sabotare" a fasolei. Producătorilor li se permite să ofere informații nutriționale – de exemplu, „Carnea de vită conține nouă aminoacizi esențiali" sau „Laptele e bun pentru oase" – dar nu au voie să afirme că, de pildă, calciul din laptele de vacă este mai biodisponibil decât calciul din laptele de migdale. Asta deoarece mărfurile agricole, promovate generic, ca un produs colectiv, nu pot concura denigrându-și calitățile unul altuia. Înțelegi deosebirea?

Producătorii de mărfuri agricole nu pot adăuga referiri subiective, calitative pentru a-și promova produsele, ca de exemplu: „Carnea de vită este o alegere mult mai bună pentru a-ți construi și a-ți menține masa musculară, deoarece conține toți aminoacizii esențiali", chiar dacă această afirmație este adevărată. Spre deosebire de reclamele făcute de companiile care comercializează alimente procesate, toate sloganurile de marketing – mai ales cele referitoare la sănătate și nutriție – promovate de producătorii de mărfuri agricole trebuie să fie supuse unor verificări științifice riguroase, ca parte a programului de *checkoff*. Un avantaj pe care această verificare riguroasă îl oferă consumatorilor este că pot avea încredere mai mare în afirmațiile despre produsele agricole.

Standardele pentru alimentele procesate sunt mult mai puţin riguroase, lăsând loc pentru multe exagerări. Producătorii de alimente procesate nu sunt sub reglementarea USDA, ci sub reglementarea Federal Trade Commission (FTC). Nu pot susţine că un produs anume va vindeca o boală, dar *pot* face multe alte afirmaţii referitoare la sănătate – inclusiv afirmaţii *împotriva* mărfurilor agricole, ca de exemplu: „Ouăle îţi fac rău", în vreme ce despre cerealele din ovăz pe care ei le comercializează spun că sunt „bune pentru inimă". Producătorii de ouă nu au niciun mecanism la dispoziţie pentru a contracara afirmaţiile false sau pentru a susţine financiar educaţia publică durabilă, bazată pe dovezi ştiinţifice. Deşi comercianţii şi producătorii de alimente ambalate sunt supuşi reglementărilor FTC pentru promovarea unor informaţii înşelătoare, pentru această agenţie este imposibil să monitorizeze toate informaţiile false de pe piaţă. O forţă nouă, puternică, apărută în competiţia dintre alimentele procesate şi neprocesate sunt companiile producătoare de „carne" pe bază de plante. Astfel de producători folosesc tehnici de marketing sofisticate care pot merge dincolo de orice limite şi pot răspândi informaţii înşelătoare. Deci, din perspectiva marketingului, produsele procesate şi mărfurile agricole nu sunt tocmai într-o concurenţă loială.

După cum se vede, producătorii de mărfuri agricole încearcă să-şi facă vocile auzite, dar luptă cu companiile de produse procesate, care deţin şi controlează cea mai mare parte a mesajelor publicitare transmise publicului. E inutil să adaug că factori obscuri, de la cei economici la cei militari, au jucat un rol esenţial în ţeserea naraţiunilor răspândite privind nutriţia. Drept urmare, atât doctorii, cât şi oamenii de rând folosesc fără să ştie informaţii eronate, care pot duce la luarea unor decizii mortale. Informaţiile minime despre nutriţie care le sunt predate medicilor în facultatea de medicină sunt produsul secundar al medicinei fundamentate pe interese, în loc să fie produsul medicinei fundamentate pe dovezi ştiinţifice.

Lipsa informațiilor corecte creează constrângeri atât pentru medici, cât și pentru pacienți.

BENEFICIILE PROTEINELOR, NECONTESTATE

Energia, banii și atenția sunt resurse limitate. Dacă ne îndreptăm toată atenția către un anumit domeniu al științei (grăsimile și bolile cardiovasculare, de exemplu), neglijându-le pe celelalte (de exemplu, proteinele, care au fost în mare măsură ignorate de știința nutriției o perioadă considerabilă), putem ajunge să ne viciem perspectiva. Interesant este că beneficiile proteinelor, deși rareori menționate și recunoscute, nu au fost contestate de-a lungul timpului, spre deosebire de cele ale grăsimilor și carbohidraților. Recomandările legate de carbohidrați au oscilat de-a lungul anilor. Diferite tipuri de grăsimi au fost demonizate, ca mai apoi să fie reabilitate. Cât despre proteine, acestea nu au fost puse sub semnul întrebării, ci au fost eliminate cu totul din discuție.

În mod surprinzător, canalizarea atenției cercetătorilor asupra grăsimilor a avut ca rezultat recunoașterea proteinelor ca fiind macronutrientul cel mai important dar, totodată, cel mai subapreciat. În prezent, dieteticienii sunt instruiți ca, după ce stabilesc necesarul total de energie al clientului sau al pacientului, **primul și cel mai important nutrient pe care trebuie să-l calculeze în stabilirea dietei personalizate este proteina. Numai *după* ce se stabilește necesarul de proteine se completează caloriile rămase cu carbohidrați și grăsimi.**

Înseamnă asta oare că, în sfârșit, ghidurile guvernamentale recunosc importanța proteinelor? Dat fiind că normele stipulează revizuirea recomandărilor nutriționale la fiecare cinci ani, standardele actuale trebuie să țină pasul cu progresul științific, nu? Ei bine, nu chiar. În ciuda rolului extrem de important al proteinelor pentru sănătate și longevitate, acest macronutrient a fost pur și simplu ignorat în ghidurile de sănătate publică între anii 1980 și 2010.

În ultimele trei decenii, recomandările privind consumul de poteine au rămas la un nivel constant – sub pragul minim. Este un exemplu clar, care ilustrează modul în care consumatorii sunt privaţi de informaţii vitale, care le pot influenţa semnificativ sănătatea. În realitate, în ciuda instruirii de bază pe care o primesc toţi nutriţioniştii, reglementările **guvernamentale curente abordează mai întâi *carbohidraţii şi proteinele* înainte de a stabili necesarul de proteine, ca procent de energie în raport cu aceşti doi macronutrienţi.** Este o greşeală majoră, cu consecinţe grave. Iată de ce.

Cu cât consumăm mai puţine calorii, cu atât mai multe dintre ele ar trebui să provină din proteine. Proteinele sunt absolut necesare şi, de aceea, ar fi o greşeală să le calculăm ca procent din numărul de calorii deoarece, cu cât numărul de calorii consumate scade, cu atât va scădea şi aportul de proteine. Iată un exemplu. Dacă respectăm ghidurile care recomandă ca proteinele să reprezinte 15% din aportul caloric, un adult cu o greutate de 70 de kilograme, care consumă 2 500 de kcal/zi ar consuma 93 de grame de proteine. Aceeaşi persoană, dar cu o dietă cu mai puţine calorii, de 1 400 de kcal/zi, ar consuma doar 52 de grame de proteine, ceea ce e prea puţin pentru o masă musculară sănătoasă.

În capitolul 5 vom analiza mai în detaliu calitatea şi cantitatea proteinelor, precum şi momentul optim în care ar trebui să le consumăm, dar o scurtă trecere în revistă este relevantă pentru discuţia noastră. Produsele de origine animală furnizează proteine de calitate şi sunt surse bogate în nutrienţi, mai ales dacă ne gândim că nu le consumăm pentru proteinele în sine, ci pentru aminoacizi. (În curând voi da detalii şi despre modul în care trebuie să consumăm aminoacizii.) *Putem* obţine suficiente proteine din plante, dar s-ar putea să nu fie tocmai strategia ideală, din cauza conţinutului ridicat caloric şi de carbohidraţi al plantelor, precum şi a densităţii nutrienţilor.

Doza alimentară recomandată de proteine, care, așa cum am precizat, reprezintă cantitatea *minimă* pentru a preveni deficiența, nu s-a modificat de 30 de ani. Toate dovezile științifice de încredere afirmă clar că dozele alimentare recomandate în prezent – mai ales doza de proteine – sunt departe de nivelul optim. Doza alimentară curentă recomandată presupune un consum de 0,8 grame de proteine per kilogram de greutate corporală. Eu, în schimb, recomand o doză de 1,6 grame per kilogram, punând pe primul loc nevoile și sănătatea individului. (Această recomandare se bazează pe cercetarea revoluționară privind cantitatea minimă de leucină necesară pentru declanșarea sintezei musculare a proteinelor, despre care voi discuta în detaliu la pagina 140.) Recomandarea mea este **ca fiecare adult să consume cel puțin 2 grame de proteine per kilogram de greutate corporală ideală zilnic. Mai ales prima și ultima masă a zilei trebuie să conțină fiecare un aport minim de 30 de grame de proteine de calitate.** Un factor influent în reglementarea alimentației este Organizația Mondială a Sănătății (OMS), care are ca obiectiv stabilirea unor standarde pe care și țările subdezvoltate le pot atinge. La fel ca în cazul celorlalte recomandări alimentare, recomandările OMS nu au legătură cu optimizarea stării de sănătate a oamenilor, ci au legătură cu economia și cu atingerea unui standard minim de sănătate în rândul populațiilor defavorizate. Eforturile de popularizare a acestor politici alimentare în toate țările lumii reflectă încercările de standardizare a lor. Deciziile de reducere a cantității recomandate de proteine nu au legătură cu sănătatea. La drept vorbind, adoptarea acestor politici de sănătate globală ar însemna diminuarea standardelor în SUA, strict în numele incluziunii.

Sfatul meu este acesta: dacă dispui de resursele necesare pentru a-ți menține sănătatea la un nivel optim, evită compromisurile care ar putea să o pericliteze. Deși trăim într-o economie globalizată, asta nu înseamnă că, dacă vei renunța la friptura ta, o să ajungă pe masa unui sărman de la

celălalt capăt al mapamondului. Nu așa funcționează lucrurile. În schimb, te îndemn să cântărești consecințele nedorite ale diminuării calității dietei tale alimentare. Nu cumva va avea ca efect înmulțirea problemelor de sănătate și a costurilor asociate acestora? Dacă tot reducem calitatea hranei pe care o consumăm pentru a ajunge cu toții la un numitor comun, trebuie să avem ceva de câștigat. Ce primim în schimb? Este necesar să evaluăm impactul pe care îl are prioritizarea consumului de proteine atât asupra organismului, cât și asupra mediului.

Contrar mesajelor publicitare pe care mulți le primim în prezent, o friptură consistentă e mai sănătoasă decât alimentele pe bază de plante, ultraprocesate precum Twinkies, Lucky Charms și Impossible Burgers. Peste 12 milioane de americani au eliminat cu totul carnea din alimentația lor, conform unui sondaj recent Gallup, iar alte zeci de milioane au redus consumul de fripturi și burgeri. Conform datelor furnizate de USDA, consumul pe cap de locuitor în SUA de carne de vită (kg/an) între 1970 și 2020 a scăzut cu o rată medie anuală de 34%, fără ca această scădere să aducă vreun beneficiu sănătății sau mediului. Dar continuăm să considerăm carnea roșie vinovată pentru aproape toate problemele de sănătate. Ca medic, trebuie să spun că acest lucru mă îngrozește pur și simplu.

Proteinele animale de calitate sunt superalimentul cu rol esențial pentru sănătatea noastră. Un studiu recent publicat în *Journal of Nutrition*, a concluzionat că trebuie să ne procurăm între 45% și 60% din proteinele totale de la animale pentru a asigura un nivel suficient al celorlalți nutrienți. Dacă oamenii continuă să evite carnea roșie în favoarea alimentelor pe bază de plante, inclusiv a cerealelor, pâinii, produselor de patiserie, rata de creștere a bolilor cronice va exploda. S-a dovedit științific că proteinele din surse animale conțin și alți nutrienți vitali, precum fier, zinc, calciu și vitamina B12. Pe măsură ce reducem consumul de proteine de origine animală, dieta noastră e lipsită și de alți nutrienți importanți. Când

oamenii reduc consumul de carne roşie, consumă, pentru a compensa, alimente preambalate, ultraprocesate. În prezent, dieta americană deja constă, într-un procent mai mare de 60%, în alimente ultraprocesate. Evitarea alimentelor de origine animală a fost asociată cu creşterea consumului de alimente ultraprocesate, mai ales sub forma pâinii din comerţ (rafinate şi integrale), cerealelor pentru micul-dejun, prăjiturilor, gustărilor dulci, pizzei, cartofilor prăjiţi, băuturilor răcoritoare (sucuri carbogazoase şi sucuri de fructe) şi îngheţatei. Aceste studii reflectă tendinţa pe care am remarcat-o de-a lungul anilor de activitate clinică: atunci când reduc consumul de alimente de origine animală, oamenii nu consumă spanac în locul lor, ci alimente nesănătoase. Un alt element de maximă importanţă: cele mai consumate legume sunt cartofii şi roşiile. Aproape 70% din cartofi sunt procesaţi sau congelaţi şi consumaţi sub formă de cartofi prăjiţi, piure sau chipsuri. 60% din roşii sunt la conservă, consumate adesea sub formă de ketchup şi sos de pizza. Astfel, ne dăm seama că nu toate dietele vegetariene sau vegane aduc beneficii sănătăţii. Recomandarea de a adopta o dietă bazată pe plante şi de a evita cu totul proteinele animale poartă o mare parte din vina creşterii alarmante a ratei de boli cronice.

POVESTEA LUI SHIREEN

Am văzut consecințele negative ale propagandei făcute dietei pe bază de plante în suferințele prin care a trecut pacienta mea Shireen, în vârstă de 25 de ani. Shireen se străduia să adopte un stil de alimentație sănătos pentru a contrabalansa efectele ritmului de viață agitat din New York. Aflată la începutul carierei de organizator de evenimente, ținea o dietă vegană, care consta preponderent în sucuri de fructe și smoothie-uri. Făcea exerciții fizice regulat, dar, din cauza nivelului scăzut de energie, îi era foarte greu să facă față antrenamentelor. Era slabă, avea foarte puțină masă musculară și avea episoade frecvente de scădere a glicemiei. Avea perioade menstruale neregulate și îi cădea părul.

Am ajutat-o pe Shireen să treacă la Protocolul Lyon treptat, deoarece nu mai consumase produse de origine animală de aproape zece ani. I-am redus aportul de fructoză, înlocuind sucurile de fructe cu shake-uri proteice, care inițial erau pe bază de plante, după care am trecut treptat la proteine din zer. Carnea roșie pe care am adăugat-o în dieta ei doar o singură dată pe săptămână a dus la niște transformări uluitoare. În doar trei luni, devenise o cu totul altă persoană. Nu îi mai cădea părul, iar menstruațiile deveniseră regulate. Până și culoarea ochilor ei se schimbase și devenise mai clară. În doar 12 săptămâni, Shireen a câștigat un kilogram de masă musculară și a slăbit patru kilograme, sau un procent de 3,2%, din grăsimea corporală. Fiind tânără, a avut nevoie de o cantitate mai mică de proteine decât recomand de obicei, dar rezultatele au fost la fel de impresionante. Shireen pornise la drum cu intenții bune, dar acționase în baza unor informații eronate. Regulile clare și intervenția bazată pe dovezi au avut rezultatul scontat.

MITURI DESPRE CARNE

Prezentate ca fiind nesănătoase, nesustenabile şi imorale, produsele animale au fost demonizate în ultimele decenii, în special în mediul urban occidental. Este remarcabilă omniprezența acestui mesaj, în ciuda beneficiilor importante pentru sănătate ale consumului acestor alimente bogate în nutrienți. Ştiai că reducerea consumului de proteine animale a fost asociată cu o creştere a circumferinței taliei în rândul femeilor? De multe ori, când reducem consumul de proteine animale, le înlocuim cu carbohidrați. Carbohidrații proveniți din legume verzi, cum ar fi varza kale sau broccoli ar fi perfecte pentru sănătatea noastră, dar oamenii au tendința de a alege alimente precum pâinea albă, pastele, chipsurile şi cartofii prăjiți, care oferă o valoare nutritivă mică. În cazul dietei americanilor, peste 40% din calorii provin din carbohidrați de calitate inferioară, conform unui studiu al Tufts

University desfășurat pe aproape 44 000 de adulți, din 1999 până în 2016.

Tendința privind consumul de alimente pe bază de plante durează deja de câteva decenii. În anii 1990, nutriționiștii i-au informat pe americani că grăsimea se află la originea tuturor problemelor de sănătătate. Când SnackWell și-a promovat biscuiții ca fiind o alternativă sănătoasă, „fără grăsimi", americanii au mâncat atât de mulți biscuiți, încât această marcă a depășit în vânzări Oreo. În ciuda mesajelor publicitare „sănătoase", clienții consumau de fapt aproape același număr de calorii ca în cazul prăjiturilor tradiționale – din cauză că grăsimea fusese înlocuită cu zahăr.

Astăzi, istoria se repetă, de data aceasta luând forma unei obsesii pentru „carnea" falsă, pe bază de plante. Lanțurile de fast-food lansează pe bandă rulantă alternative pe bază de plante, cum ar fi „Impossible Whopper" de la Burger King, care încearcă să imite un burger cu carne de vită de 120 de grame, dar conține mai puține proteine, de cinci ori mai mult sodiu, mai multe grăsimi saturate, aproape la fel de multe calorii și o lungă listă de aditivi. În niciun caz aceste produse din carne falsă ultraprocesată nu au cum să fie mai sănătoase sau mai prietenoase cu mediul decât cele din carne de vită adevărată. Americanii ar trebui să se gândească de două ori înainte de a înlocui carnea cu alimente pe bază de plante. Un avantaj semnificativ al consumului de alimente de origine animală este biodisponibilitatea ridicată a nutrienților, care sunt mult mai dificil de obținut numai din alimente vegetale. Produsele de origine animală sunt surse excelente de compuși nutritivi unici care joacă un rol esențial în dezvoltarea, funcționarea și supraviețuirea oamenilor la toate vârstele.

O friptură de 100 de grame furnizează 28 de grame de proteine – aproximativ jumătate din cantitatea minimă necesară pentru a preveni deficiența. (Actuala rație zilnică recomandată în SUA este de 56 de grame de proteine pentru bărbați și 46 de grame pentru femei.) Iar organismele noastre procesează carnea roșie mai eficient decât procesează

proteinele din soia sau din grâu. Diferiți acizi grași cu lanț lung (acid eicosapentaenoic și acid docosahexenoic), minerale (zinc și fier) și vitamine (vitamina D și vitamina B12) sunt fie (aproape) absente, fie au o biodisponibilitate mai mică în plante, unde factorii antinutriționali pot împiedica organismul să le absoarbă sau să le folosească. De fapt, carnea roșie este și mai densă în nutrienți decât cea de pui sau de pește. Combinația de proteine și de toate celelalte vitamine și minerale fac din carnea roșie un aliment cu o mare biodisponibilitate, care susține sănătatea musculară. Toate proteinele de origine animală au biodisponibilitate ridicată, dar carnea roșie este una dintre cele mai bune surse alimentare de fier și de vitamine B. Carnea de organe conține mai multe vitamine și minerale, dar dieta americană nu include în general carne de ficat, inimă sau rinichi. Ca întotdeauna, este mai important să analizăm o anumită categorie de alimente în ansamblul său decât să ne concentrăm asupra unui singur aspect, cel al valorii sale nutritive. O privire rapidă la Piramida Alimentară ne face să ne dăm seama că SUA a adoptat dietele pe bază de plante deja de câteva zeci de ani – și aceste diete au avut un efect letal.

Așa ne dăm seama de felul în care moștenirile nutriționale perpetuate până în prezent ne pot face să luăm decizii bazate pe informații eronate. Dacă am putea să dăm timpul înapoi... Dacă am fi trăit ultimele decenii acționând după paradigma corectă, am fi văzut progrese până acum. Am fi putut rezolva problema. Eliminarea miturilor și a informațiilor eronate și confuze care stau la baza credințelor dominante despre sănătate și nutriție este esențială pentru cultivarea unui plan de viață centrat pe dezvoltarea masei musculare.

IDEI PRECONCEPUTE ÎMPOTRIVA CONSUMULUI DE CARNE

Accentul pus în trecut pe grăsimile din alimentație, care a influențat recomandările de sănătate, este doar unul dintre

motivele prejudecăților care există în prezent în comunitatea nutriționiștilor vizavi de alimentele de origine animală. Alți factori care complică situația sunt preocupările morale/etice cu privire la consumul de carne și/sau lactate. Acest subiect incredibil de complex necesită mai multe considerații. Dihotomia animal/vegetal există de secole. La jumătatea acestui secol, societățile vegetariene au fost înființate pe fondul unei perioade de schimbări de infrastructură în lanțul alimentar. Aceste schimbări au dus la dispariția micilor ferme de familie și la industrializarea acestora, fenomen care a dus mai departe la deconectarea oamenilor de procesele de creștere și producție a animalelor pentru hrană.

După cum am văzut, aspectul moral al alegerilor alimentare a existat dintotdeauna. De-a lungul timpului, toate religiile majore ale lumii au inclus în canoanele lor reguli alimentare. Mai recent, în anul 1971, cartea *Diet for a Small Planet* a avut un impact imens asupra societății, modificând scopul unei diete „sănătoase", astfel încât sensul acestei noțiuni să cuprindă atât aspecte nutriționale, cât și de mediu. Această întorsătură a dat naștere la noi dihotomii, precum artificial versus natural și animal versus vegetal.

Din ce în ce mai insistent, consumul de produse alimentare de origine animală a fost prezentat drept imoral și dăunător atât sănătății noastre, cât și planetei. În prezent, există unele voci care susțin o dietă care să nu conțină deloc astfel de produse sau care să conțină cantități infime de astfel de produse. Unii cer chiar desființarea sectorului zootehnic în favoarea companiilor de alimente procesate care produc „carne" și „lactate" pe bază de plante. (Compania producătoare de lapte pe bază de plante Oatly citează ca „obiectiv de bază" scopul „de a promova nutriția pe bază de plante în defavoarea nutriției pe bază de produse animale, prin orice mijloace.") Producția de alimente chiar afectează mediul, iar schimbarea climatului este o realitate. Dar adevărul este că **nu vom scăpa de schimbările climaterice schimbându-ne alimentația.**

Dacă ar fi să dăm ascultare acestui discurs, am putea crede că singurul mod prin care mai putem salva planeta este să nu mai mâncăm carne. Discuţiile aprinse iscate de încălzirea globală ne pot face să nu mai ştim ce măsuri concrete să luăm. În ultima vreme, vitele au devenit ţapul ispăşitor universal. Oamenii de ştiinţă de la Environmental Protection Agency (EPA) au cuantificat impactul producţiei de animale în SUA, care reprezintă aproximativ 4,2% din totalul emisiilor de gaze cu efect de seră (GES) – 2,2% revenind bovinelor de carne şi 1,37% bovinelor de lapte. În imaginea de ansamblu, aceste procente sunt derizorii. Nu putem da vina pe vite pentru păcatele combustibililor fosili.

IMPACTUL ASUPRA MEDIULUI ÎN CIFRE

Modele foarte mediatizate, menite să evidenţieze efectul eliminării produselor animale din producţia alimentară, sugerează că acest lucru ar reduce emisiile globale de gaze cu efect de seră (GES) cu 28%. În realitate însă, procentul este mult mai mic. GES rezultate din toate activităţile agricole numai de pe teritoriul SUA reprezintă aproximativ 10%, agricultura vegetală producând cea mai more porte din aceste procente. Eliminarea creşterii animalelor ar însemna doar o reducere cu 3% a GES totale la nivel noţional sau cu 0,5% la nivel global.

Aceste modele arată, de asemenea, că eliminarea produselor de origine animală din dieto americanilor or duce la creşterea deficienţelor de nutrienţi esenţiali (moi precis de aminoacizi şi acizi groşi) şi lo creşterea consumului total de calorii, deoarece oamenii vor încerca să-şi acopere nevoile minime de proteine consumând alte produse. După cum om văzut, aceste modificări nu ar face decât să agraveze epidemiile de obezitate şi de sindrom metabolic.

Un alt aspect adesea ignorat în actualo dezbatere produse animale versus produse vegetale este modul în care zootehnia contribuie lo sustenobilitate. Trebuie să ne gândim la faptul că animalele rumegătoare, precum vocile şi oile, reciclează deşeurile nedigerabile provenite din agricultură, transformându-le în carne îmbogăţită cu aminoacizi şi micronutrienţi esenţiali, inclusiv cornitină, creotină, zinc, fier hemic şi vitamine din complexul B.

Aceste animale ou, de asemenea, un rol indispensabil în întreţinerea şi refacerea stratului de lo suprafaţo solului şi în ciclul carbonului. S-o estimat că eroziunea solului

vegetal ca urmare o practicilor agricole industriale moderne din SUA contribuie cu aproximativ o gigotonă de carbon lo emisiile totale de GES, care reprezintă aproximativ 20% din emisiile totale anuale de GES. Utilizarea conștientă a animalelor rumegătoare în gestionarea terenurilor ore de asemenea potențialul de reducere a cerințelor agricole pentru îngrășăminte sintetice din azot, care contribuie major la emisiile de oxid de azot, un alt gaz cu efect de seră.

Nerecunoașterea contribuției pozitive a animalelor rumegătoare lo conservarea și restaurarea solului or însemna să ratăm o oportunitate imensă de o reduce semnificativ emisiile totale de gaze cu efect de seră în următorul secol. Prioritizarea acestor obiective nu numai că or reduce emisiile de gaze cu efect de seră, dor or avea și un impact imens asupra calității apei și aerului, alte două domenii majore de îngrijorare cu privire lo mediu.

Nu doar că eliminarea animalelor din agricultura SUA ar avea un impact nesemnificativ asupra emisiilor totale de gaze de seră, dar eliminarea produselor animale din dieta americanilor ar avea ca efect înrăutăţirea stării de sănătate metabolică într-o societate în care mai mult de 40% dintre adulţi sunt catalogaţi drept obezi.

De-a lungul anilor, am văzut pacienţi derutaţi, care nu mai ştiau ce decizii să ia astfel încât să facă ce e mai bine atât pentru corpul lor, cât şi pentru societate şi planetă. Aceşti oameni sunt încercaţi de un sentiment perpetuu de frustrare din cauza tuturor informaţiilor contradictorii pe care le primesc. Un astfel de pericol apare atunci când un anumit grup de oameni de ştiinţă are un sprijin mai puternic sau o influenţă mai mare asupra dezbaterilor nutriţionale – mai ales când această influenţă modelează politicile publice. Dar vocea lor nu mai este atât de puternică în prezent, deoarece importanţa proteinelor animale e din ce în ce mai recunoscută.

„Calitatea superioară a proteinelor furnizate de dieta bazată pe plante e singurul lucru care nu poate fi dovedit de povestea ţesută în jurul acestei diete", mi-a explicat mentorul meu, Dr. Don Layman. „Există cifre clare, dovedite ştiinţific." Dezbaterea referitoare la superioritatea dietei pe bază de

plante, fundamentată pe epidemiologie sau pe statistici distorsionate privind încălzirea globală, este subiectivă și eronată. Aceste abordări dau naștere la numeroase articole cu titluri interesante, dar nimeni nu poate contrazice fără echivoc faptul că produsele animale furnizează proteine de o calitate mai bună. E timpul să renunțăm la ideea că trebuie neapărat să excludem o categorie sau alta de alimente din alimentația noastră și să includem atât produsele vegetale, cât și produsele animale în dietă. Carnea roșie e un aliment vechi de când lumea – cea mai bogată sursă de proteine și aminoacizi biodisponibili – este cel mai vechi superaliment.

RESETAREA MENTALITĂȚII

STABILEȘTE STANDARDE ÎN LOC DE OBIECTIVE

Soldații de elită respectă un set de principii din care toți avem de învățat pentru a face îmbunătățiri reale și de durată în domeniul sănătății. Să luăm exemplul pacientului meu, Brian, a cărui reacție după un accident care i-a schimbat complet viața e un exemplu perfect de reziliență și capacitate de adaptare. Un băiat simplu, crescut la o fermă din Texas, cu o constituție solidă ca trunchiul unui stejar – 1,80 metri înălțime și 118 kilograme de mușchi – Brian a servit vreme de 15 ani în Marina Militară. El era tipul pe care-l trimiteau în cele mai grele misiuni. Cu toate că participase la numeroase misiuni în unele dintre cele mai periculoase locuri de pe Pământ, Brian nu fusese rănit niciodată. Până când s-a întors acasă.

În timp ce mergea cu motocicleta cu 10 km/oră, a fost lovit de o mașină condusă de un adolescent care scria mesaje pe telefon în timp ce conducea. Motocicleta s-a făcut praf, iar Brian și-a pierdut un picior de la genunchi în jos. În lunile care au urmat, oboseala și durerile insuportabile l-au făcut pe Brian să apeleze la medici de diferite specialități. În cele din urmă, a ajuns și la mine. Abordarea mea de doctor grijuliu funcționează perfect la cadrele militare. (Rezistă cu stoicism tirului meu de întrebări caustice,

fără să mă trezesc cu un pumn în față, ha ha!) Cum am intrat pe ușă, i-am aplicat o lovitură sub centură:

– Brian, îmi dau seama cât de greu trebuie să-ți fie. Uită-te la tine, ești ditamai masculul alfa, ai participat la atâtea misiuni! Ai trecut prin experiențe dificile, pe viață și pe moarte, din care ai scăpat întreg, și totuși ți-ai pierdut piciorul din cauza unui adolescent iresponsabil. Cum te simți?

Dacă venise la mine ca să se plângă, cu siguranță tocmai îi dădusem ocazia. Dar răspunsul lui a fost:

– Doamnă, exact cum v-am spus mai devreme. Mă simt foarte obosit și am dureri fantomă în membrul pe care l-am pierdut.

– Nu, voiam să zic, cum faci față la chestia asta?

S-a uitat la mine sincer uimit și mi-a zis:

– Doamnă doctor, la ce vă referiți? A, vă referiți la piciorul meu? Păi asta s-a întâmplat acum șase luni.

Brian își pierduse piciorul cu doar șase luni înainte și deja trecuse peste asta, își văzuse mai departe de viață. Tu ai fi fost în stare să treci peste așa ceva în șase luni? Cei mai mulți dintre noi probabil că nu ar fi reușit. Dar, așa cum spunea Viktor Frankl, durerea e inevitabilă, suferința e opțională.

Gândurile negative care ne domină pe majoritatea dintre noi fuseseră eliminate prin antrenament în cazul lui Brian. El nu se lăsa controlat de gândurile lui, ci își folosea mintea ca pe un instrument. Brian mi-a demonstrat că e posibil să înveți să scapi de dezordinea mentală provocată de gândurile negative. Abordarea lui optimistă l-a ajutat să se adapteze la planul de nutriție pe care i l-am creat pentru a-l proteja de pierderea de masă musculară scheletică din cauza accidentului pe care-l suferise.

Planul lui alimentar de recuperare era axat pe proteine, Brian consumând doar alimente sănătoase, bogate în nutrienți. Asta a ajutat la limitarea oricăror pierderi de masă musculară până i-am conceput un program de antrenament compatibil cu noua condiție fizică în care se afla. Un exemplu de persoană care a știut să-și exploateze la maximum mentalitatea de învingător, Brian nu

s-a plâns niciodată și nu a spus niciodată „Nu pot." Realizând că adoptarea unei mentalități de victimă n-ar fi făcut altceva decât să-l îndepărteze de țelurile lui, el și-a respectat planul cu consecvență, urmărind să-și protejeze și să-și dezvolte masa musculară, fără să se lase doborât de ce i se întâmplase.

Fiecare dintre noi procesează informațiile în mod diferit, în funcție de experiențele proprii de viață și de modul în care reacționează la aceste experiențe. Nu există doi oameni la fel. Acest adevăr simplu, dar atât de profund, face ca viețile noastre să nu semene deloc una cu alta.

Tu decizi ce gândești

În loc să permiți gândurilor tale să te demoralizeze, transformă-le într-un aliat care te încurajează tot timpul. Asta te poate ajuta să-ți consolidezi stima de sine. La început, gândurile repetitive sunt asurzitoare și deloc încurajatoare. Dar, odată ce înveți să reformulezi sporovăiala din mintea ta în așa fel încât să te susțină, vocea pe care o auzi încontinuu va începe să te ajute să progresezi în loc să-ți taie elanul.

Ceea ce îți spui în gând despre tine se va manifesta până la urmă atât în modul în care te raportezi la tine, cât și în modul în care îți tratezi propria persoană. Stima ta de sine va deveni cea care îți dictează acțiunile. Gândește-te la stima de sine ca la interiorul luxos al casei visurilor tale. În fiecare zi va trebui să vezi decorațiunile pe care tu le-ai ales. Același lucru este valabil și pentru gândurile despre tine pe care trebuie să le asculți zi de zi.

Ți-ar plăcea să ai o casă frumoasă? Meriți să ai casa la care visezi? Te simți bine în corpul pe care îl ai acum, ți-ar plăcea să fii sănătos? Ce resurse de timp și bani ești dispus să investești în casa visurilor tale? Stima ta de sine decide cât de departe ești dispus să mergi când vine vorba de resurse. Ceea ce simți față de propria persoană îți determină abilitatea de a-ți controla comportamentul.

Îți vei îndeplini obiectivele doar atunci când planul tău este mai important decât orice gând negativ care-ți trece prin minte.

Formarea obiceiului de a-ți monitoriza gândurile repetitive îți poate fi de ajutor. Fă o listă cu ele. Dă un nume fiecărei spirale de gânduri repetitive. Apoi poți să începi să le combați. Iată câteva dintre favoritele mele:

Pesimistul. Se gândește numai la catastrofe, imaginându-și cel mai rău scenariu posibil în orice împrejurare. Dacă urmează să plece într-o călătorie, e convins că va avea parte de un ambuteiaj în drumul spre aeroport. Apoi, în timp ce așteaptă să se îmbarce în avion, în minte îi vin numai imagini cu avionul care se prăbușește. Când se prezintă la controlul medical anual, e convins că aceea e ziua în care va primi un diagnostic grav.

Paralizat de frică. „Totul e mult prea complicat, așa că mai bine nu fac nimic." Își alimentează singur stresul și se ascunde în spatele scuzei că se simte pur și simplu copleșit de dificultatea lucrurilor pe care le are de făcut. Nivelul de stres rămâne tot timpul ridicat, la o valoare de nouă sau zece. Nu poate să-și ia suplimentele pentru că e prea complicat să le comande și să își pregătească dozele pentru toată săptămâna. Cât despre mersul la sală, nu știe cum funcționează echipamentele de acolo, așa că n-o să știe cum să le folosească. În esență, totul i se pare imposibil, ceea ce-i oferă o scuză plauzibilă chiar înainte de a se apuca de treabă.

Victima. „N-o să reușesc niciodată să mă țin de antrenamente. Pentru toată lumea e așa de ușor, dar eu m-am născut având deja kilograme în plus, iar părinții mei au multe probleme de sănătate. Traumele din copilărie m-au făcut să caut sprijin emoțional în mâncare." Există milioane de moduri în care ne comparăm cu ceilalți. Astfel de gânduri se repetă la infinit, deoarece creierul știe cel mai bine să repete ceea ce a fost învățat.

Principalele trei efecte pe care le au aceste tipare de gândire negativă sunt depresia, anxietatea și problemele de sănătate fizică. E foarte probabil ca și tu să ai un tipar de gândire care poate duce la unul dintre aceste trei deznodăminte. Soluția este să nu permiți acestor tipare de gândire negativă să se repete la

nesfârșit, ci să le combați. Odată ce ai alcătuit lista cu cele mai frecvente gânduri care se repetă în spirală în mintea ta, vei putea să le identifici imediat ce apar. Imediat ce gândul acela apare, dă-i replica. Transformarea monologului în dialog te va ajuta să fii tu cel care conduce conversația.

Să luăm ca exemplu gândurile repetitive ale **Victimei**. Cum i-ai răspunde unei voci care spune încontinuu: „Sunt într-o formă fizică așa de proastă, n-o să reușesc niciodată să arăt și eu bine. Pentru alții totul pare așa de ușor."? Riposta ar suna cam așa: „Hei, o să mă descurc. Am să depun eforturile necesare și o să fac tot ce trebuie să fac." Obiectivul e să răspunzi la fel de fiecare dată când tiparul de gândire al Victimei își face apariția. Cel mai ușor mod în care îți poți schimba gândurile este să-ți reamintești că monologul interior nu te definește, că nu îl ai numai tu și că nu este personal. De fapt, tot timpul în mintea ta se va derula un monolog și de multe ori acest monolog va fi iritant, negativ, dacă nu chiar ofensator. Acțiunile pe care le întreprinzi ca reacție la acest monolog vor stabili cine deține controlul, tu sau mintea ta. Depinde de tine să stabilești ce pași ai de făcut pentru a-ți atinge obiectivul propus și să treci la acțiune. Iar eu sunt aici ca să te ajut.

5.

Proteinele: mai mult decât un simplu macronutrient

Aproximativ 60% din corpul nostru e apă; jumătate din restul de 40% sunt proteine. Oasele, ligamentele, tendoanele, ficatul, creierul, pielea şi unghiile sunt alcătuite din proteine. Dar acest macronutrient vital este responsabil pentru mult mai mult decât alcătuirea structurilor corpului omenesc. Proteinele sunt cele care reglează tot ce se întâmplă în corp, controlând funcţiile tuturor ţesuturilor şi organelor, inclusiv pe cele ale muşchilor. Ele cuprind enzimele – o grupă de proteine care catalizează toate reacţiile chimice care au loc în corp. Proteinele ajută, de asemenea, la producerea de energie şi la comunicarea dintre celule.

Proteinele facilitează funcţii celulare importante, printre care echilibrarea hormonilor, şi sunt mediatori de importanţă vitală ai sistemului imunitar. Aşa cum am văzut în capitolul 2, anticorpii care dezactivează agenţii patogeni ca răspuns imunitar sunt un tip de proteine, la fel ca mulţi alţi hormoni, printre care şi insulina. Hormonii tiroidieni – care ajută la reglarea glucozei din sânge şi a ratei metabolice şi care pot influenţa secreţia hormonului creşterii şi sănătatea oaselor – sunt compuşi din aminoacizi furnizaţi de proteine. Creierul foloseşte alimentele bogate în proteine pentru a produce neurotransmiţători precum epinefrina (adrenalina), norepinefrina (noradrenalina), dopamina şi serotonina, care sunt esenţiali pentru comunicarea dintre creier şi celule.

Aceste substanţe chimice influenţează în mod direct dezvoltarea neurologică, somnul şi reglarea dispoziţiei.

BENEFICIILE UNEI DIETE BOGATE ÎN PROTEINE

- Mai multă energie
- Echilibrarea nivelului de zahăr din sânge
- Claritate mentală
- Reducerea grăsimii corporale
- Îmbunătăţirea compoziţiei corporale
- Diminuarea poftelor

Sper că până acum am reuşit să clarific rolurile esenţiale îndeplinite de proteine, dincolo de construcţia de masă musculară nouă. Ele îndeplinesc numeroase funcţii în toate sistemele corpului. **Asta face ca proteinele să fie extrem de importante pentru longevitatea noastră, pentru funcţia metabolică şi pentru calitatea vieţii.** Tot mai mulţi oameni de ştiinţă înţeleg importanţa proteinelor, dar populaţia rămâne în continuare în cea mai mare parte neinformată. Mai mult decât atât, informaţiile vechi, care au fost demistificate de cercetările recente, sunt în continuare foarte înrădăcinate în conştiinţa publică, încât chiar şi medicii încă mai dau recomandări depăşite.

Acum ai oportunitatea de a obţine în sfârşit informaţii clare, fundamentate pe cele mai recente cercetări, în legătură cu cantitatea de proteine de care ai nevoie pentru funcţionarea sistemelor din care e alcătuit corpul tău. O dietă concepută în funcţie de **cantitatea, calitatea** şi **distribuţia** proteinelor necesare pentru a acoperi nevoile de optimizare musculară îţi va furniza aminoacizi din abundenţă pentru toate celelalte funcţii esenţiale: comunicarea dintre creier şi celule, reglarea apetitului şi producerea de hormoni. Adoptând o dietă bogată în proteine, toţi ceilalţi nutrienţi importanţi se vor regla de la sine.

CANTITATE

În primul rând, să discutăm despre **cantitate**. În SUA, doza zilnică recomandată este de 0,8 grame de proteine pe kilogramul de greutate corporală. Pentru o persoană cu o greutate de 70 de kilograme, asta echivalează cu aproximativ 54 grame de proteine/zi. (Doza recomandată de proteine este de 46 grame de proteine pentru femei și 56 grame pentru bărbați.) Aceste cifre, bazate pe metodele învechite de echilibrare a fertilizării cu azot în zootehnie, subestimează grav cerințele actuale.

În activitatea mea, am descoperit că majoritatea oamenilor nu consumă suficiente proteine și mulți dintre ei nici măcar n-au idee cât de puține consumă până când nu încep să-și contorizeze aportul de proteine. De aceea, primul pas care trebuie făcut pentru corectarea deficienței de proteine este să ții un jurnal alimentar și să folosești un cântar de bucătărie pentru a stabili exact cât de multe proteine consumi. (Vom discuta mai mult despre asta în capitolul 7.) Chiar dacă încă nu ai un deficit de proteine, cel mai probabil e că nu ai nici un nivel *optim* de proteine, cu excepția cazului în care îți monitorizezi deja cantitatea, calitatea și distribuția proteinelor.

UN MIT DEMONTAT

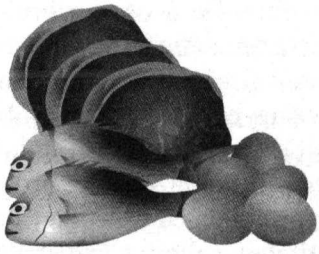
Probabil că ai auzit despre mitul conform căruia dietele cu un aport ridicat de proteine duc la disfuncții renale. Datele pe care le avem spun altceva.

O meta-analiză condusă de reputatul cercetător Stu Philips, a studiat dietele cu aport ridicat de proteine (≥ 1,5 g/kg de greutate corporală sau ≥ 20% din aportul energetic sau ≥ 100 g/zi) și efectele lor asupra funcționării rinichilor. Indicatorul cunoscut sub denumirea de rata de filtrare glomerulară (RFG) reflectă orice schimbare care intervine în eficiența funcționării rinichilor. Când au fost comparate cu dietele normale sau cu un aport proteic scăzut (≥ 5% mai puțin aportul energetic de proteine/zi), s-a constatat că dietele cu aport ridicat de proteine nu au dus la creșterea semnificativă a ratei de filtrare glomerulară în comparație cu dietele care conțineau cantități mai mici

de proteine. Cercetătorii au concluzionat că aportul ridicat de proteine nu influențează în mod negativ funcția renală la adulții sănătoși.

O revizuire sistematică a studiilor controlate randomizate, precum și studiile epidemiologice conduse de Van Elswyk et ol., a scos la iveală faptul că aportul ridicat de proteine (≥ 20%, dar < 35% energie sau ≥ 10%, dar mai mare decât aportul de referință), a avut un efect neglijabil sau niciun efect asupra markerilor sangvini ai funcției renale (ca de exemplu, presiunea arterială) în comparație cu grupurile de persoane care au respectat recomandările privind doza zilnică recomandată în SUA (0,8 g/kg sau 10-15% energie).

DE CE NU AR TREBUI SĂ EVIȚI PROTEINELE



- Sunt esențiale pentru funcțiile celulare
- Influențează metabolismul
- Sunt necesare pentru construirea structurilor fizice
- Au impact asupra somnului și dispoziției
- Sunt necesare pentru creier, oase, ligamente, tendoane, ficat, piele și unghii

PREVENIREA DISTRUGERII MUȘCHILOR ȘI A ȚESUTURILOR

Toate ţesuturile din corp sunt proteine. În cursul unui singur an, aproape toate aceste proteine sunt înlocuite cu altele noi. E o misiune de importanţă crucială să ne asigurăm că avem nutrienţi în cantitatea şi de calitatea adecvată pentru a acoperi şi chiar a depăşi aceste cerinţe. Un corp care se luptă să funcţioneze cu o dietă scăzută în proteine va prioritiza supravieţuirea ficatului, inimii, creierului, rinichilor şi a tractului digestiv. Dat fiind că organismul este într-un ciclu continuu de reconstrucţie şi regenerare, aceste organe au nevoi ridicate de aminoacizi, iar organismul va avea întotdeauna

grijă întâi și întâi de organele sale. Dacă vom consuma doar cantitatea de proteine necesară pentru a asigura alimentarea acestor funcții esențiale, corpul nu va avea rezerve suficiente de aminoacizi pentru a susține creșterea și repararea mușchilor scheletici. Dar, dacă vom mânca astfel încât să avem o masă musculară sănătoasă, vom acoperi și nevoile biologice primare, optimizându-ne în același timp și compoziția corporală.

Corpul tău așteaptă să-i pui la dispoziție ingredientele necesare pentru a-i susține capacitatea de regenerare și reconstruire. Dar care *sunt* aceste ingrediente, de fapt? Se pare că ceea ce noi numim proteine din alimentație reprezintă un întreg arsenal de aminoacizi.

CALITATEA PROTEINELOR: AMINOACIZII

Vorbim despre proteine ca și când ar fi un singur macronutrient, dar de fapt ele sunt sistemul de transport pentru 20 de aminoacizi distincți, care joacă roluri duale: sinteza proteinelor și crearea de noi biomolecule și/sau de semnale metabolice. Asta înseamnă că toți aminoacizii au două scopuri principale:

- ❑ Susținerea structurii fizice a corpului
- ❑ Susținerea funcțiilor fiziologice prin producerea de neurotransmițători și antioxidanți și prin sinteza proteinelor.

E important să înțelegem că noi nu obținem din mâncare proteine în sine, ci aminoacizi. Proteinele alimentare sunt doar vehiculele pentru aminoacizi. Caracterizarea proteinelor ca fiind un nutrient monolit ne va împiedica să obținem o doză echilibrată de aminoacizi. Asta înseamnă că, **dacă vrem să mâncăm proteine de calitate, trebuie să consumăm cantități adecvate de aminoacizi specifici, pe care corpul nostru nu-i poate produce pe cont**

propriu. Verifică eticheta unui aliment pe care-l mănânci frecvent. Observi că macronutrienţii precum carbohidraţii sunt descompuşi în zahăr, fibre şi carbohidraţi? Observă că şi grăsimile sunt împărţite în subcategorii: grăsimi saturate, grăsimi trans şi colesterol. Acum caută şi proteinele. În mod eronat, sunt trecute pur şi simplu ca... proteine.

Dar nu toate proteinele sunt la fel. Diferitele surse de proteine nu au aceeaşi compoziţie de aminoacizi, iar diferitele combinaţii ale celor 20 de aminoacizi au proprietăţi şi roluri unice în corp. Acest fapt este total omis în normele de etichetare a produselor ambalate. Nici măcar doza zilnică recomandată nu ţine seama de faptul că la o masă trebuie să consumăm aminoacizi diferiţi. Nici nu e de mirare că atât de mulţi dintre noi nu consumă proteinele de calitate de care organismul are nevoie.

Există 20 de aminoacizi, dintre care 9 sunt consideraţi „esenţiali", ceea ce înseamnă că trebuie să fie obţinuţi prin dietă sau prin suplimente, deoarece corpul nu îi poate produce pe cont propriu. Pe aceştia trebuie să-i consumăm în anumite cantităţi pentru a stimula sinteza proteinelor. Când vine vorba de calcularea aportului de proteine din dietă, adevărata provocare constă în asigurarea echilibrului corespunzător al aminoacizilor absorbiţi din diferite surse alimentare. Acest lucru ne garantează că avem suficiente blocuri de proteine pentru a alimenta toate sistemele organismului menţionate mai sus, simultan cu optimizarea menţinerii şi dezvoltării ţesutului muscular.

Avem nevoie de trei tipuri de aminoacizi pentru a rămâne sănătoşi:

- ❑ **Aminoacizi neesenţiali**. Corpul îi produce singur, *dacă* consumăm cantitatea adecvată de proteine.
- ❑ **Aminoacizi condiţionat esenţiali.** Când suntem bolnavi, corpul nu poate produce o cantitate suficientă din aceşti aminoacizi şi se bazează pe cei proveniţi din alimentaţie.

- ❑ **Aminoacizi esenţiali.** Aceştia sunt absorbiţi direct din dietă. Deşi sunt numiţi esenţiali, nu toţi aceşti aminoacizi sunt *la fel* de esenţiali. Asta deoarece e mai dificil să obţinem cantităţi adecvate de anumiţi aminoacizi – precum leucina, metionina şi lizina – fără să consumăm alimente de origine animală.

Vom analiza imediat mai în profunzime aminoacizii esenţiali, dar, mai întâi, iată o listă a celor 11 aminoacizi „neesenţiali":

- ❑ Alanina
- ❑ Arginina
- ❑ Asparagina
- ❑ Acidul aspartic
- ❑ Cisteina
- ❑ Acidul glutamic
- ❑ Glutamina
- ❑ Glicina
- ❑ Prolina
- ❑ Serina
- ❑ Tirosina

Dacă te gândeai cumva că lucrurile sunt simple, a venit timpul să-ţi spun că o parte din aceşti aminoacizi neesenţiali devin uneori esenţiali. Asta le dă onoarea de a ocupa un loc temporar în categoria aminoacizilor *condiţionat* esenţiali. În condiţii normale, corpul îi poate produce. Dar problemele de sănătate şi creşterea necesarului metabolic pot face ca organismul să nu-i mai poată produce în cantitatea necesară pentru a acoperi cerinţele fiziologice. Infecţiile, operaţiile, cancerul, problemele gastro-intestinale, stresul şi activitatea fizică intensă prelungită pot provoca deficienţe de:

- ❑ Arginină
- ❑ Cisteină

- ❑ Glutamină
- ❑ Glicină
- ❑ Prolină
- ❑ Serină
- ❑ Tirosină

Când corpul nu reuşeşte să producă aceşti aminoacizi condiţionat esenţiali, trebuie să-i includem în dietă.

Să luăm glutamina, de exemplu. Cel mai abundent dintre toţi aminoacizii, glutamina este o componentă incredibil de versatilă a familiei de aminoacizi condiţionat esenţiali, care joacă un rol crucial în menţinerea funcţionării câtorva sisteme de organe, inclusiv a tractului gastro-intestinal, a rinichilor, ficatului şi inimii, precum şi a neuronilor, şi asigură combustibilul necesar pentru celulele care se înmulţesc rapid. Printre acestea se numără limfocitele sistemului imunitar şi enterocitele din mucoasa intestinală. Deci, glutamina este crucială atât pentru sănătatea sistemului imunitar, cât şi pentru menţinerea funcţiei de barieră a intestinului. Mai mult de 70% din glutaminele care circulă în sânge provin din muşchii scheletici. Deoarece aminoacizii cu lanţ ramificat sunt singurii aminoacizi metabolizaţi în muşchii scheletici, cea mai bună modalitate pentru a creşte producţia de glutamină în corp este un aport mare de aminoacizi cu lanţ ramificat. Aceştia se găsesc în mod natural în proteinele de înaltă calitate (adică de provenienţă animală) şi acţionează ca precursori ai glutaminei.

AMINOACIZII ESENŢIALI

Acum să analizăm aminoacizii esenţiali. Nu voi face o lecţie de biochimie despre caracteristicile unice ale fiecăruia dintre cei nouă aminoacizi, dar vreau să trec în revistă câteva dintre trăsăturile specifice ale acestor aminoacizi, pe care corpul trebuie să-i procure din mediu în loc să-i producă

singur. Aceştia sunt aminoacizii pentru procurarea cărora ne hrănim.

AMINOACIZII ESENȚIALI: FVT TIM HALL

Dacă dorești să memorezi denumirea celor nouă aminoacizi esențiali unici, mnemonicul FVT TIM HALL îți poate fi de ajutor.

- ❑ Fenilalonino
- ❑ Valina
- ❑ Treonino
- ❑ Triptofanul
- ❑ Izoleucina
- ❑ Metionina
- ❑ Histidina
- ❑ Lizino
- ❑ Leucina

Dacă stăm să ne gândim puţin, e uluitor că toate proteinele noastre sunt alcătuite din doar 20 de aminoacizi, dintre care pe unii corpul îi poate produce, iar pe alţii trebuie să şi-i procure din alimentaţie. Pentru o stare de sănătate optimă, unii dintre aminoacizii esenţiali trebuie consumaţi în doze specifice (de exemplu, leucina).

Cu toate că fiecare aminoacid joacă un rol important în funcţionarea corpului, trei dintre ei au o importanţă deosebită în caracterizarea calităţii alimentelor: leucina, lizina şi metionina. Aceştia funcţionează optim când sunt consumaţi împreună, iar, dintre ei, leucina este cel mai important pentru sănătatea mușchilor. Mai devreme am descris sinteza proteinelor musculare şi am stabilit că este necesar un consum adecvat de proteine pentru a stimula acest proces important. Acum vreau să prezint mecanismul factorului-ţintă al rapamicinei la mamifere (mTOR), descoperit în anii 1990 de mentorul meu, dr. Layman. Aspectul esenţial al acestei descoperiri

este natura binară a efectului factorului-țintă al rapamicinei la mamifere asupra sintezei proteinelor musculare. Pe scurt, doza de proteine pe care o consumi la o masă fie e suficientă pentru a declanșa sinteza proteinelor musculare, fie nu e. Orice dietă care nu reușește să îndeplinească această cerință e lipsită de componentul esențial pentru optimizarea masei musculare și sănătății metabolice.

Mecanismul factorului-țintă al rapamicinei la mamifere se bazează pe leucină, un aminoacid esențial cu lanț ramificat, care, ingerat într-o anumită doză la o masă, declanșează mecanismele de sinteză proteică în țesutul muscular. Leucina activează în mod specific o componentă a sistemului de semnalizare mTOR, care joacă un rol vital în inițierea și menținerea sintezei proteice în interiorul celulelor. Leucina e ca butonul pe care îl apeși ca să pornești motorul mașinii. mTOR este motorul, iar aminoacizii din corp sunt combustibilul. Deși mecanismul mTOR este binar – fie declanșează, fie nu declanșează sinteza proteică în mușchi – modul în care funcționează e mai nuanțat.

Un factor care influențează major pragul mTOR este vârsta. În copilărie și în perioada de creștere, mTOR este reglat de hormoni (insulina, hormonul de creștere, IGF-1), dar, pe măsură ce înaintăm în vârstă, mușchii scheletici devin „rezistenți anabolic". Asta înseamnă că organismul devine mai puțin receptiv la hormoni și mai sensibil la calitatea dietei și la aminoacidul leucină.

NECESARUL DE PROTEINE ÎN TIMP

Proteinele sunt singurul macronutrient în cazul căruia e necesară ajustarea cantității și calității în funcție de vârstă. În vreme ce niciunul dintre carbohidrați nu este considerat esențial, nevoile corpului privind aminoacizii esențiali diferă de-a lungul vieții. Prescrierea unor doze specifice de proteine pentru îmbunătățirea sănătății mușchilor este dovada supremă că alimentația are rol de medicament. Leucina este

un factor-cheie în producerea de schimbări fiziologice pozitive pe termen lung.

Copiii pot atinge pragul mTOR cu doar 5 sau 10 grame de proteine. Unele date sugerează că persoanele active, sănătoase care au douăzeci și ceva de ani sau chiar 30, pot declanșa un răspuns eficient al sintezei proteinelor musculare consumând doar 1,7 grame de leucină la o masă (deși un aport mai mare ar fi mai indicat). Mai multe studii făcute pe adulți maturi au arătat că persoanele mai în vârstă pot experimenta un efect „restaurator" al sintezei proteice musculare consumând minimum 2,5 grame de leucină per masă. **Atingerea acelui nivel restaurator necesită un consum de minimum 30 grame de proteine de înaltă calitate la fiecare masă.** Dar, în cazul dietei pe bază de plante, pentru a atinge pragul de leucină va trebui să consumi cu 35 până la 45% mai multe proteine din plante (în funcție de sursă), ceea ce, desigur, înseamnă că vei consuma mult mai multe calorii.

Potențialul de restaurare a sintezei proteinelor musculare este semnificativ, mai ales dacă se intervine din timp. Așa cum știm, îmbătrânirea începe de la 30-40 de ani, chiar dacă la vremea aceea semnele trec neobservate. Dovezile de restaurare a sintezei proteinelor musculare arată că măsurile pe care le luăm din timp nu doar *protejează* mușchii, ci îi și *restaurează*. Această descoperire evidențiază cât de important este să ne informăm în legătură cu dozarea adecvată a proteinelor și să o punem cât mai devreme în practică. Ca bonus, studiile arată că adăugarea de proteine bogate în leucină în dietă nu numai că declanșează sinteza proteinelor musculare, dar ajută la stabilizarea nivelului de glucoză din sânge.

În prezent, majoritatea americanilor consumă mult mai puțin decât nivelul optim de leucină. Doar în jur de 25% dintre femeile cu vârsta cuprinsă între 51 și 70 de ani și 10% dintre bărbații din aceeași grupă de vârstă consumau doza zilnică recomandată, conform datelor National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). În ceea ce privește persoanelor cu vârsta de peste 71 de ani, doar jumătate dintre

femei şi 30% dintre bărbaţi consumau nivelul de proteine recomandat, potrivit Berner et al. Aceste procente mici arată cât de puţini oameni cu vârsta peste 50 de ani consumă măcar o valoare apropiată de necesarul de proteine pentru satisfacerea cerinţelor minime musculare. Deşi cercetările arată că **orice persoană mai în vârstă sau care este expusă la stres ar trebui să consume aproximativ dublul dozei recomandate de proteine**, mulţi oameni *nu ating* nici măcar aportul zilnic minim de proteine, deci nici nu poate fi vorba de dublarea acestuia! Acesta este un lucru pe care putem şi trebuie să îl corectăm.

Trebuie să reţinem că recomandările privind doza minimă de proteine urmăresc asigurarea *unei cantităţi minime de nutrienţi*, doar atât cât e nevoie *pentru a supravieţui*. Acoperă nevoile de bază de reparare a ţesutului muscular, dar nu mai mult de atât. Valoarea dozei minime recomandate nu ţine cont nici de persoanele cu un stil de viaţă activ, nici de obiectivul de a ne proteja muşchii şi longevitatea pe măsură ce îmbătrânim. Dacă eşti în căutarea unui etalon mai bun, îţi sugerez să respecţi doza recomandată de Protocolul Lyon. Pe baza cercetărilor ştiinţifice efectuate de-a lungul a 30 de ani şi a pragului leucinei descoperit de dr. Layman, **eu recomand ca adulţii să consume între 30 şi 50 grame de proteine de înaltă calitate *la fiecare masă principală*.** Pare o ţintă greu de atins? Fii fără griji, te voi învăţa cum să ajungi la această cantitate. Obiectivul nostru nu este supravieţuirea pe termen scurt, ci dezvoltarea pe termen lung. Informaţia este putere. Informaţia îţi va da puterea să iei cele mai bune decizii pentru a trăi o viaţă lungă şi sănătoasă.

CALITATEA AFECTEAZĂ CANTITATEA

Am clarificat deja de ce, pentru a avea o stare de sănătate optimă, este necesar să acordăm atenţie compoziţiei de aminoacizi a alimentelor. Proteinele din fasole sau din quinoa, de exemplu, conţin cu totul alţi aminoacizi decât cele

din carnea de vită sau de pui. Dacă alegem surse de proteină de calitate mai slabă, va trebui să consumăm cantități mai mari sau să găsim opțiuni de suplimentare. În general, proteinele animale, care conțin cele mai mari cantități de aminoacizi esențiali, vor furniza aminoacizii vitali pentru susținerea sistemelor organismului care se bazează pe proteine – inclusiv a mușchilor. Nu e imposibil să procurăm aceste proteine dintr-o dietă ovo-lacto vegetariană, bogată în lactate și ouă. Nu e imposibil să le obținem nici dintr-o dietă vegană, deși în cazul acesta opțiunile vor fi limitate, și s-ar putea să fie nevoie de suplimente pentru a preveni deficiențele.

Porție de 30 grame	Metionină grame	Leucină grame	Lizină grame
Carne tocată de curcan	0,140	0,385	0,455
Pulpă de vită	0,260	0,793	0,843
Piept de pui (fără pieliță)	0,179	0,485	0,549
Ton cu aripioare galbene	0,194	0,532	0,601
Cotlet de porc	0,189	0,584	0,635
Tofu extra ferm	0,350	0,210	0,182
Ricotta cu conținut redus de grăsimi	0,800	0,346	0,379
Nuci braziliene	0,282	0,323	0,138
Fasole albă (cu bob more)	0,980	0,522	0,449
Fasole albă cu bob mic	0,270	0,179	0,148
Ouă mari	0,106	0,305	0,256
Tempeh	0,490	0,400	0,254

Pentru mai multe alimente, vizitează website-ul USDA și caută „leucină".

Dar unde putem găsi acești aminoacizi despre care am tot vorbit? Graficul de pe pagina următoare prezintă cantitățile de aminoacizi conținute de diferite alimente. La intersecție sunt alimentele bogate în toți acești trei aminoacizi, numiți

aminoacizi limitanți. Alimentele de origine animală sunt cele mai bogate în acești aminoacizi speciali.

Să revenim la etichetarea produselor alimentare. Așa cum putem vedea după profilele complexe de aminoacizi care intră în alcătuirea diferitelor proteine, gramele de proteine dintr-un aliment nu sunt echivalente cu gramele de proteine din alt aliment, chiar dacă vorbim despre același număr de grame.

Altfel spus, șase grame de proteină din cânepă nu echivalează cu șase grame de proteină de ou. Din nefericire, etichetarea din prezent nu ierarhizează alimentele în funcție de calitatea proteinelor din compoziție sau de abilitatea corpului de a asimila proteinele pe care le consumăm.

Dar eu am să te învăț să descifrezi etichetele, să alegi aminoacizii care să-ți asigure aportul optim de proteine și să concepi strategii nutriționale astfel încât să consumi suficiente proteine de înaltă calitate, dozate în mod adecvat pe toată durata zilei.

PROTEINE COMPLETE VERSUS PROTEINE COMPLEMENTARE

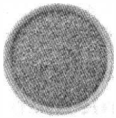
Probabil ai auzit de termenul de „proteină incompletă", folosit pentru a descrie alimentele care nu conțin deloc sau conțin în cantitate limitată unul sau mai mulți dintre aminoacizii esențiali. Legumele sunt printre principalele alimente de acest fel. Deși conțin lizină, treonină și triptofan, legumele nu conțin metionină. Pe de altă parte, cerealele conțin metionină, dar furnizează o cantitate limitată de lizină și, adesea, cantități limitate de treonină sau de triptofan. Împreună, legumele și cerealele furnizează o combinație de aminoacizi de o calitate superioară celei furnizate de fiecare grupă de alimente în parte. Despre astfel de combinații se spune că furnizează **proteine complementare**, adică proteine care, împreună, asigură toată gama de aminoacizi. Totuși, calitatea acestor combinații este inferioară calității proteinelor din carne, lapte, ouă sau pește, deoarece e posibil să nu conțină cantitatea de aminoacizi necesară pentru optimizarea proteinelor. Mai mult decât atât, combinațiile precum cerealele cu legumele au ca rezultat un aport ridicat de carbohidrați, care poate duce la un exces de calorii în cazul persoanelor adulte obișnuite, preponderent sedentare.

Recomandările privind consumul de proteine sunt pline de informații contradictorii, având consecințe majore asupra stării generale de sănătate. Chiar și persoanele care depun eforturi mari pentru a avea o alimentație sănătoasă pot cădea în capcana adoptării unei diete cu un conținut scăzut de proteine, ceea ce le diminuează șansa de a trăi o viață împlinită.

PROTEINE DE ORIGINE ANIMALĂ *vs* PROTEINE DE ORIGINE VEGETALĂ

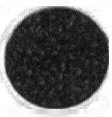
100 g
136 calorii
24,5 proteine

VS



QUINOA
3 cești
666 calorii
24,4 proteine

UNT DE ARAHIDE
8 linguriță
632 calorii
24 proteine



FASOLE NEAGRĂ
1 ceașcă
409 calorii
24,4 proteine

EDAMAME
1,3 cești
244 calorii
24 proteine

Să luăm, de exemplu, cazul lui Shanti. Cadru medical, o femeie inteligentă şi educată, care se apropia de vârsta de 40 de ani, Shanti a venit la mine la cabinet cu cearcăne întunecate sub ochi, părând extenuată. Purta haine largi şi stătea cu umerii căzuţi. Limbajul corpului ei era grăitor. Rareori mi se întâmplă să văd pentru prima dată un pacient şi să-mi fac griji că nu am să pot să-l ajut. Shanti era una dintre aceste excepţii. Era tristă şi deprimată şi se simţea copleşită de avalanşa de informaţii contradictorii despre sănătate şi starea de bine, din care nu mai ştia ce să înţeleagă. Mă îngrijorau mai ales sănătatea şi stima ei de sine scăzută. Era suficient de puternică încât să-şi îmbunătăţească starea? Am discutat despre tot ce încercase să facă pentru a avea o sănătate mai bună. Mi-am dat repede seama că raportul dintre macronutrienţii pe care îi consuma era total dezechilibrat.

Din cauza tratamentului pentru hipotiroidism, Shanti luase câteva kilograme în plus, dar în niciun caz nu avea probleme majore în privința greutății. Problemele ei de sănătate fuseseră cauzate de interpretarea greșită a recomandărilor dietetice pe care le primise. Își dăduse toată silința să facă ceea ce ea considera că erau alegeri sănătoase, luându-și mâncare la pachet la serviciu, ca să respecte dieta ei organică, naturală. Ori de câte ori afla de vreun aliment organic, bogat în fitonutrienți, vitamine și minerale, Shanti îl integra imediat în dieta ei. Mânca orez și fasole, legume cu quinoa, cartofi dulci și bea multe smoothie-uri și shake-uri. Eliminase din alimentație carnea roșie, consuma foarte puțin pește și foarte puține lactate, dar mai mânca totuși din când în când câte un ou. Dieta dezechilibrată a lui Shanti, constând preponderent în carbohidrați, o făcuse să ajungă anemică, să se simtă fără energie, deprimată, o adusese practic într-o stare generală precară.

După ce am redus aportul de carbohidrați și am crescut aportul de proteine, starea de sănătate a lui Shanti s-a ameliorat: nivelul fierului a crescut, la fel și nivelul ei de energie. Dar ce m-a frapat pe mine a fost atitudinea ei. Schimbarea radicală a dietei îi dăduse un sentiment de libertate pe care nu-l mai încercase până atunci. Faptul că se simțea mai bine din punct de vedere fizic îi ridicase moralul. Și-a folosit energia regăsită pentru a prelua controlul asupra sănătății ei. Nu se mai simțea învinsă.

DIETELE VEGETARIENE

În medie, persoanele vegetariene consumă aproximativ 65 de grame de proteine de origine vegetală pe zi, dor această cantitate este mult prea mică, moi ales având în vedere calitatea aminoacizilor consumați. Deși dotele științifice disponibile în prezent nu susțin stabilireo unui necesar minim de proteine pentru persoanele care consumă doar proteine din plante, mă aștept co această omisiune să fie corectată în anii următori – moi ales dacă se urmărește obținerea necesarului din alimentație, nu din suplimente sub formă de pudre proteice.

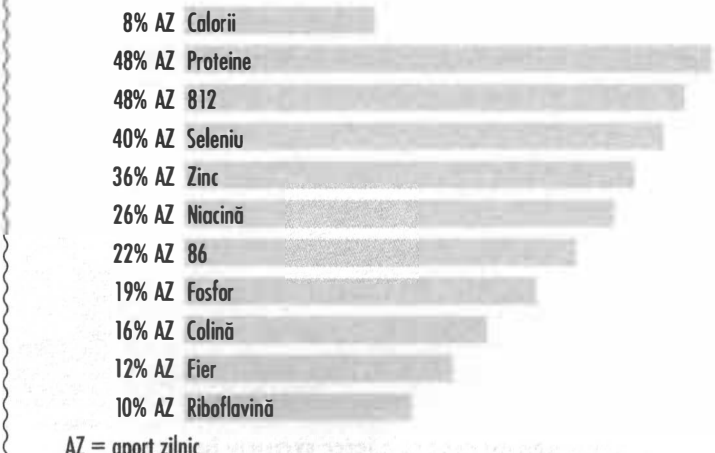
Proteinele au ajuns să fie cel mai controversat nutrient pentru că iubim animalele. Dar, dacă obiectivele noastre sunt atingerea unei stări de sănătate optime şi reducerea grăsimii, ar trebui să lăsăm deoparte prejudecăţile împotriva acestei surse de alimentaţie. Cercetări extinse arată că proteinele de cea mai înaltă calitate provin din surse de origine animală, inclusiv din carne – care provine de obicei de la animale precum găinile, curcanii, vitele şi mieii. La fel de utile sunt ouăle, lactatele şi peştele. Pe lângă faptul că au un profil optim echilibrat de aminoacizi, produsele din surse animale sunt superioare în densitatea nutrienţilor per calorie. În plus, nutrienţii lor esenţiali au o biodisponibilitate mai mare în comparaţie cu alimentele de origine vegetală.

PONTURI PENTRU OPTIMIZAREA CONSUMULUI DE PROTEINE

- ❑ Mănâncă mai întâi proteinele din farfurie. Astfel te vei asigura că obţii aminoacizii care declanşează sinteza proteinelor musculare şi vei ajunge mai repede la saţietate.
- ❑ Înainte de a participa la un eveniment la care se oferă alimente nesănătoase, bea un shake cu 20 de grame de proteine.
- ❑ Înlocuieşte gustările sărate şi crocante cu Carnivore Crisps sau cu alte chipsuri bogate în proteine.
- ❑ Compensează o masă săracă în proteine consumând un pahar cu apă în care ai adăugat un plic de aminoacizi. Asta te ajută să-ţi activezi metabolismul muscular şi să previi creşterea rapidă a glicemiei.

CARNEA DE VITĂ OFERĂ CORPULUI TĂU...

... moi mulți nutrienți de care ai nevoie. O porție de oproximotiv 100 de grame de corne de vită fără grăsime furnizează următorii nutrienți, în oproximotiv 150 de calorii:



AZ = aport zilnic

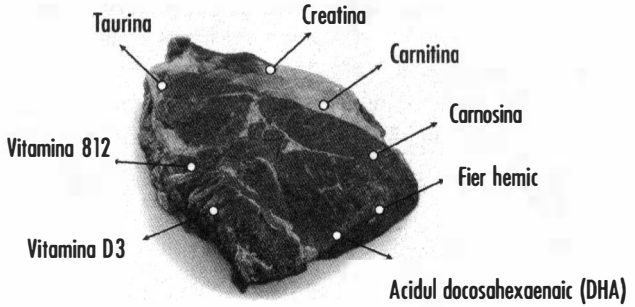
BENEFICIILE CĂRNII DE VITĂ

- ❑ Carnea de vită oferă o concentrație mare de nutrienți, în porții mici. O singură porție de aproximativ 100 grame de carne de vită gătită furnizează 10 nutrienți esențiali.
- ❑ Proteinele ajută la menținerea și construirea masei musculare.
- ❑ Vitaminele B6 și B12 ajută la menținerea funcției cerebrale.
- ❑ Seleniul ajută la protejarea celulelor.
- ❑ Zincul ajută la menținerea sănătății sistemului imunitar.
- ❑ Niacina contribuie la menținerea nivelului de energie și stimulează metabolismul.
- ❑ Fosforul contribuie la formarea oaselor și a dinților.
- ❑ Fierul ajută corpul să utilizeze oxigenul.
- ❑ Taurina, carnosina, anserina și creatina, care nu se găsesc în plante, se găsesc din abundență în carnea de vită.

ALȚI NUTRIENȚI BENEFICI CARE SE GĂSESC ÎN CARNEA DE VITĂ

- ❑ Taurina, un aminoacid neproteinogen care este esențial pentru copii (în special pentru copiii născuți prematur) și condiționat esențial pentru adulți, contribuie la formarea sărurilor biliare care ajută la eliminarea colesterolului și absorb lipidele și vitaminele din alimente. De asemenea, acționează ca un antioxidant major și are efecte antiinflamatorii.
- ❑ Carnosina reduce formarea speciilor de lipide reactive și sporește refacerea nivelului de glutation din sânge.
- ❑ Creatina este esențială pentru metabolismul energetic din creier și din mușchii scheletici. De asemenea, a fost folosită pentru îmbunătățirea funcției cognitive și pentru reducerea efectelor cronice ale leziunilor cerebrale traumatice.

OPT NUTRIENȚI CARE SE GĂSESC EXCLUSIV ÎN CARNE



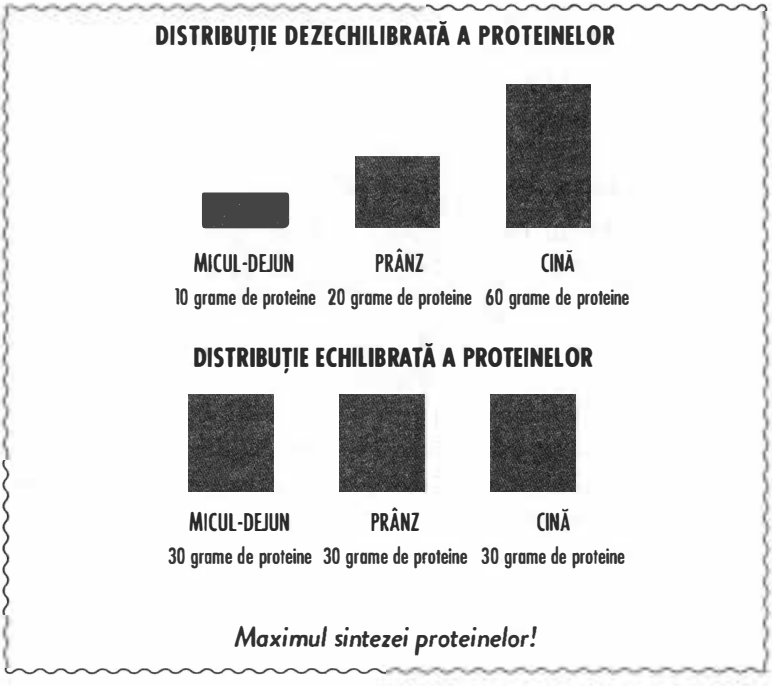
DISTRIBUȚIA PROTEINELOR PENTRU MAXIMIZAREA SINTEZEI MUSCULARE A ACESTORA

Am discutat despre modul în care calitatea și cantitatea proteinelor sunt strâns interconectate. Distribuția lor, sau momentul în care consumăm proteine pe parcursul zilei, contează la fel de mult. Dovezile sugerează că obiceiurile alimentare tipic americane ne predispun, ca populație, la deteriorarea sănătății musculare de-a lungul vieții. Dacă înfulecăm un castron de cereale sau o chiflă înainte de-a ieși în grabă pe ușă dimineața, nu înseamnă nicidecum că mâncăm un mic-dejun bogat în proteine, necesar pentru a declanșa metabolismul. Nici măcar cei care mănâncă un ou cu pâine prăjită sau un iaurt mic și fructe nu își procură suficienți aminoacizi pentru a declanșa sinteza proteinelor musculare. Apoi, să zicem că prânzul constă într-un sendviș mic cu carne de curcan sau o salată, iar ziua se încheie cu o cină compusă dintr-o friptură mare și cartofi, pește și câteva legume, sau poate niște paste. După cum se poate vedea în diagramă, aceste obiceiuri alimentare vor duce la distribuția dezechilibrată a proteinelor, care nu va rămâne fără consecințe.

De-a lungul vieții, costurile acestui dezechilibru ajung să fie semnificative. Nu numai că o masă cu conținut scăzut de proteine nu reușește să stimuleze în mod adecvat capacitatea organismului de sinteză a proteinelor (așa cum am discutat mai sus), dar aceste obiceiuri alimentare pot sfârși prin a deveni obiceiuri de viață, care nu ne aduc niciun beneficiu. În timp, ne trezim că acumulăm tot mai multă grăsime corporală și pierdem masă musculară, simțindu-ne din ce în ce mai slăbiți și mai obosiți. Aceste probleme se agravează pe măsură ce mediul hormonal al organismului se schimbă odată cu trecerea anilor – când nu reușim să corelăm alegerile dietetice cu nivelurile hormonale în scădere, ajungem într-un deficit anabolic.

Iată însă o veste bună: odată ce vei înțelege cum să folosești mâncarea ca medicament, deciziile pe care le vei lua te vor ajuta să trăiești mai bine, atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere psihologic. Deși există voci care afirmă că aportul zilnic total de proteine este cel mai important, cercetările sugerează că distribuirea proteinelor pe tot parcursul zilei este strategia optimă pentru construirea și întreținerea masei musculare. În practica mea clinică, am descoperit că distribuirea adecvată a proteinelor pe parcursul fiecărei zile încurajează, de asemenea, respectarea pe termen lung a acestor reguli alimentare.

Am explicat că recomandarea mea de optimizare a sintezei proteinelor musculare pentru majoritatea adulților este să mănânce cel puțin 30 de grame de proteine de înaltă calitate la fiecare dintre cele trei mese zilnice. Dar recomandările mele specifice *pentru tine* depind de obiectivele *tale* specifice.



Încerci să câștigi masă musculară? Atunci, în funcție de aportul zilnic total pe care ți-ai propus să-l atingi, îți poți crește aportul de proteine la patru, cinci sau chiar șase mese pe zi. Este mai eficient să crești numărul total de mese decât să mănânci mai multe proteine la o singură masă. De exemplu, dacă obiectivul tău este să mănânci 200 grame de proteine pe zi, și deja ai planificat trei mese care conțin cel puțin 40 de grame de proteine fiecare, ar trebui să adaugi încă o masă.

PROGRAMAREA MESELOR ZILEI: MIC-DEJUN ȘI CINĂ PENTRU CAMPIONI

Când vine vorba de construirea masei musculare, micul-dejun este, fără îndoială, cea mai importantă masă a zilei. Când spun mic-dejun mă refer la prima masă a zilei, indiferent de ora la care este aceasta. O doză consistentă de proteine la prima masă va stimula optimizarea metabolică, punând bazele pentru creșterea musculară, reducerea senzației de foame și furnizând o doză de aminoacizi pentru alte procese biologice.

A doua masă ca importanță este cina, care precedă postul de peste noapte. Alegerea alimentelor care furnizează organismului suficienți aminoacizi pentru a produce glucoză poate ajuta la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge în timpul nopții și pregătește corpul pentru o nouă zi. The International Sports Nutrition Society recomandă un consum de proteine de cazeină înainte de somn de 30 până la 40 de grame pentru a alimenta sinteza accelerată a proteinelor musculare peste noapte și pentru a crește rata metabolică, fără să influențeze negativ ratele de ardere a grăsimilor în timpul somnului.

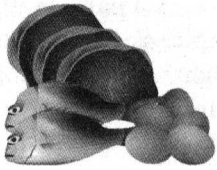
Un al treilea vârf al consumului de proteine este deosebit de util de știut mai ales pentru persoanele în vârstă, pentru persoanele obeze sau pentru cei care se confruntă cu alte probleme metabolice din cauza unui țesut muscular nesănătos. **Administrarea proteinelor după antrenament,**

în special după exerciţiile de rezistenţă, stimulează sinteza proteinelor musculare. Contracţiile muşchilor scheletici au ca rezultat creşterea fluxului sangvin, pregătind ţesutul muscular pentru a absorbi nutrienţii. (Dacă nu ai mai făcut exerciţii până acum şi încerci să slăbeşti sau să te recuperezi după o boală, consumul de proteine după un antrenament este util pentru receptivitatea musculară. Recomand un shake cu 20 grame de proteine din zer.) În esenţă, administrarea de proteine după un antrenament duce la scăderea rezistenţei anabolice a ţesutului muscular, corpul având nevoie de mai puţine proteine atunci când schimbările alimentare sunt asociate cu exerciţii fizice.

SUPERPUTERILE PROTEINELOR: TERMOGENEZA ŞI STAREA DE SAŢIETATE

Iată un alt avantaj al creşterii consumului de proteine: senzaţia de saţietate pe care o dau, ceea ce înseamnă că te vei simţi sătul pentru mai mult timp. Studiile clinice care compară dietele echilibrate energetic indică faptul că dietele bogate în proteine sunt mai sătioase. Consumând proteine în cantităţi suficiente pe tot parcursul zilei, nu vei mai simţi nevoia să mănânci în exces. Deci, putem considera proteinele ca fiind un instrument care ajută la întărirea voinţei de a limita excesele alimentare.

Consumul de proteine reduce senzaţia de foame, ceea ce ajută la pierderea grăsimilor, uşurând în acelaşi timp suportarea deficitului caloric. Studiile au arătat, de asemenea, că o alimentaţie bogată în proteine, distribuite corespunzător între mesele zilei, îi ajută pe oameni să simtă senzaţia de saţietate atât imediat după masă, cât şi în orele ce urmează acesteia.



MOTIVELE PENTRU CARE DIETELE BOGATE ÎN PROTEINE DAU REZULTATE

- Stimulează sinteza proteinelor musculare pentru protejarea mușchilor scheletici
- Stimulează termogeneza
- Duc la apariția mai rapidă a stării de saţietate

Acest efect este produs de creşterea concentraţiei de peptide în plasmă YY (PYY), hormoni intestinali care induc senzaţia de saţietate, şi de scăderea nivelului de grelină, care induce senzaţia de foame. Se pare că oamenii şi multe alte specii de animale manifestă o predilecţie pentru proteine, ceea ce înseamnă că vor continua să mănânce până când ingerează o cantitate adecvată de proteine, chiar dacă trebuie să mănânce în exces energie nonproteică (carbohidraţi şi grăsimi) pentru a-şi atinge obiectivul. Menţinând un aport ridicat de proteine în dieta ta, vei avea tendinţa naturală de a mânca mai puţin. De asemenea, datorită efectului termic al alimentelor, vei arde mai multe dintre caloriile pe care le consumi.

Să analizăm mai bine aceste informaţii. Digerarea, absorbţia şi metabolizarea macronutrienţilor consumă energie, corect? Nevoia de energie generată de aceste procese se numeşte termogeneză. Prin urmare, termogeneza proteinelor reprezintă energia necesară organismului ca să proceseze şi să folosească proteinele ingerate. Datorită structurilor chimice ale aminoacizilor şi a rolurilor pe care le îndeplinesc în corp, este nevoie mai multă energie pentru a metaboliza proteinele decât pentru a metaboliza carbohidraţii sau grăsimile. Deşi, în mod tradiţional, caloriile din proteine sunt calculate ca fiind 4 kcal/g, de unde rezultă cifrele înscrise pe

etichetele alimentelor, digestia şi asimilarea proteinelor *cresc* consumul de energie cu 20 până la 35 din aportul caloric net al proteinei. De exemplu, să zicem că urmezi cu consecvenţă o dietă de 2 000 de calorii, iar 800 dintre aceste calorii provin din proteine; digerarea şi asimilarea acestor proteine vor duce la arderea a 160 până la 240 de calorii. Este ca şi cum ai consuma cu 20 până la 35 la sută mai puţin decât totalul de calorii proteice specificate pe etichetele produselor alimentare. Cu alte cuvinte, dacă mănânci mai multe proteine, pui în mişcare maşinăria metabolică a corpului şi, de aceea, ai senzaţia că ai mâncat mai puţin! Dar acum că am aflat în sfârşit câte proteine trebuie să mâncăm, ce facem cu recomandările neclare în privinţa carbohidraţilor şi grăsimilor?

RESETAREA MENTALITĂȚII

E DOAR O ALTĂ MASĂ

Alegerea consecventă a alimentelor de care organismul nostru are nevoie pentru o nutriție echilibrată poate fi o provocare, mai ales atunci când trebuie să optăm pentru proteine în defavoarea carbohidraților. Ne împiedicăm adesea de tot felul de povești țesute în jurul diferitelor evenimente de peste an. Creăm în mintea noastră scenarii care amplifică importanța fiecărei mese – și ajungem să ne comportăm de parcă atunci ar fi ultima dată când mai mâncăm. Să ne gândim numai la emoțiile pe care le investim în meniul pentru o petrecere aniversară, pentru cina de Ziua Recunoștinței sau într-o cină romantică. Adeseori ni se pare că mâncarea e cel mai important lucru de la evenimentul respectiv, imaginându-ne tot felul de bunătăți. Dar întreabă-te: de câte ori mâncarea de la un eveniment a fost atât de bună pe cât ți-ai imaginat tu că o să fie? Dezamăgirea te-a făcut să mănânci mai mult sau te-a făcut să te abați de la dieta ta, doar-doar o să atingi beatitudinea culinară? Tocmai aici intervine necesitatea de a adopta o mentalitate neutră.

În loc să dăm atâta importanță mâncării, mai bine ne bucurăm de experiența respectivă și de timpul de calitate pe care

îl petrecem cu prietenii. Când mintea ta țese tot soiul de povești în jurul mâncării, nu le da atenție. Rămâi calm. Dacă poți să te convingi singur că ceva e grozav, sigur te poți convinge și de contrariu. Dar îți trebuie antrenament. Reține: nu este o investiție emoțională; este doar o altă masă.

Există numeroase mecanisme care ne influențează dorința de a mânca, inclusiv sistemul de recompensă constând în eliberarea de dopamină. Mie mi-a adus o mare ușurare faptul că am învățat despre propria mea biologie și am început să înțeleg care îmi sunt slăbiciunile. În cele din urmă, am început să înțeleg cauzele care mă făceau să nu-mi respect planul de nutriție și să intru într-un cerc vicios de obiceiuri alimentare nocive. Am început să observ anumite tipare. Momentele mele de vulnerabilitate se iveau cel mai adesea imediat după ce experimentam un „punct culminant": după ce luam nota maximă la un test sau după ce țineam un discurs uluitor. Chiar în acel punct culminant, simțeam cum poftele pun stăpânire pe mine, îndemnându-mă să consum alimente interzise de planul meu alimentar, doar ca să prelungesc cât mai mult starea aceea de euforie.

Iată trucul pentru a face față acestor tipuri de pofte: Privește în globul tău de cristal și anticipează viitorul. De-a lungul timpului, eu am învățat că, dacă mă pregătesc din timp pentru aceste fluctuații emoționale, asta mă ajută să-mi păstrez ecuanimitatea – acel cadru mental neutru. Controlul asupra fluctuațiilor emoționale m-a ajutat să-mi stăvilesc poftele prin valorificarea creșterii de dopamină. Cunoscută sub numele de „molecula mai mult", dopamina gestionează fluctuațiile emoționale și ne poate împinge la excese de tot felul. După un val de dopamină, scăderea nivelului de dopamină o poate aduce la un nivel la fel de jos cum era înainte de respectivul val – până chiar la un nivel mai mic decât nivelul de bază. Maximele și minimele acestui ciclu sunt momentele în care suntem cel mai vulnerabili în fața mâncării și altor vicii. Acum că știi asta, te poți pregăti și poți interveni din timp. La urma urmei, acel eveniment grandios la care visezi nu e nimic mai mult decât o altă masă.

6.

Carbohidrații și grăsimile: demistificarea macronutrienților „favoriți" ai științei nutriției

Nu este deloc de mirare că, din perspectiva sănătății, carbohidrații nu se bucură de o bună reputație în prezent. Amidonurile și zaharurile apetisante pot transforma în veritabile adicții orice, de la nevinovatele fursecuri ale bunicii, până la brioșele preferate cu care ne desfătăm la micul-dejun. Gustul lor delicios ne face să cedăm tentației de fiecare dată și să ajungem să le consumăm în exces.

Abordarea prezentă a modului în care carbohidrații și grăsimile perpetuează trendul ascendent al obezității se concentrează, de obicei, pe două modele diferite: „aportul de calorii *vs* consumul de calorii" și modelul insulină-carbohidrați, care susține că o dietă bogată în carbohidrați – constând în cantități mari de alimente rafinate care conțin amidon și zahăr – provoacă eliberarea unei cantități excesive de insulină, care duce la creșterea depozitelor de grăsime, care are ca rezultat creșterea apetitului și încetinirea ratei metabolice sau ambele. Ca întotdeauna, adevărul este, probabil, undeva la mijloc. Dar să vedem ce spune știința despre cele mai bune alegeri pe care le putem face în privința carbohidraților și grăsimilor din alimentație.

CARBOHIDRAȚII

Majoritatea americanilor obțin mai mult de 50% din calorii din carbohidrați. Iar excesul colectiv de carbohidrați

rafinaţi, bogaţi în amidon şi zaharuri, a avut efecte devastatoare asupra metabolismului nostru – ducând la obezitate, rezistenţă la insulină şi diabet de tip 2.

Faptul că alimentele ambalate, procesate pot duce la dezechilibru nutriţional probabil că nu este o surpriză pentru nimeni, dar ceea ce trebuie reţinut este că **cerealele integrale, fructele şi legumele** intră tot în categoria carbohidraţilor. Chiar şi carbohidraţii provenind din cereale integrale, cu un aport redus de carbohidraţi în raport cu fibrele, pot reprezenta o ameninţare pentru compoziţia corpului. Cu cât consumăm cantităţi mai mari, cu atât mai uşor se declanşează răspunsul la insulină, care amplifică efectele consumului în exces. Nu sugerez că ar trebui să nu consumăm deloc carbohidraţi; în schimb, recomand integrarea strategică a carbohidraţilor într-o dietă echilibrată.

Carbohidraţii sunt de două tipuri: **fibroşi** şi **cu conţinut ridicat de amidon/zahăr**. Zahărul este o moleculă mică, în timp ce atât amidonul, cât şi fibrele sunt compuse din lanţuri lungi de molecule simple de zahăr. Deoarece enzimele digestive umane nu pot să descompună eficient fibrele din alimentele vegetale, consumul lor nu are ca rezultat o modificare a nivelului de zahăr din sânge. Amidonul, pe de altă parte, este digerat rapid şi descompus în unităţi de zahăr şi, practic vorbind, are aproximativ acelaşi efect ca şi zaharurile simple asupra nivelului de zahăr din sânge. Evitarea creşterii bruşte şi intense a nivelului de zahăr din sânge este unul dintre motivele pentru care pacienţii mei învaţă să combine proteinele şi/sau grăsimile cu carbohidraţii, în loc să mănânce doar carbohidraţi. Deşi alimentele care conţin carbohidraţi, cum ar fi legumele fibroase fără amidon, sunt importante pentru susţinerea microbiomului, organismul nu are nevoie de alimente vegetale îmbogăţite cu zaharuri şi amidon pentru a-şi acoperi necesarul de glucoză.

CORPUL POATE PRODUCE GLUCOZA DE CARE ARE NEVOIE

Organismul nostru are în mod categoric nevoie de glucoză, care îi oferă combustibilul esențial pentru creier, neuroni, globule roșii, rinichi și pancreas. Glucoza de care corpul are neapărat nevoie se ridică la un total de aproximativ 80 până la 100 de grame de carbohidrați pe zi. Pe baza acestei nevoi, Academia Națională de Științe a stabilit o doză zilnică recomandată de carbohidrați de 130 de grame pe zi. Dar această recomandare nu ține seama de faptul că glucoza nu este, de fapt, un nutrient *alimentar* esențial, ***deoarece organismul nostru are capacitatea de a produce glucoză.***

Unii aminoacizi din proteine sunt transformați în glucoză în ficat printr-un proces numit gluconeogeneză. Pentru fiecare 100 de grame de proteine consumate, în organism sunt produse aproximativ 60 de grame de glucoză. Prin dozarea corectă a proteinelor, corpul poate deveni eficient în a-și genera propria glucoză, în loc să se bazeze tot timpul pe carbohidrații din dietă. Când creștem aportul de proteine din alimentație, creștem proporțional și producția de glucoză. Iar beneficiile nu se opresc aici! Prin creșterea aportului de proteine scad, de asemenea, trigliceridele și crește colesterolul HDL. **Cu alte cuvinte, dacă punem pe primul loc consumul de proteine și restricționăm în același timp consumul de carbohidrați, putem inversa sindromul metabolic.**

Deși este adevărat că nu este necesar să consumăm carbohidrați pentru glucoza pe care aceștia ne-ar furniza-o ca parte a unei diete sănătoase, avem *totuși* nevoie de fibre. Fructele și legumele sunt surse importante de fibre alimentare și de micronutrienți. **Fibrele solubile** – care se găsesc în citrice, mere și fulgi de ovăz – nu doar că sunt bune pentru sistemul tău digestiv, dar pot, de asemenea, să scadă nivelul colesterolului seric total.

Pe baza cercetărilor relevante, doza zilnică recomandată de Protocolul Lyon pentru carbohidraţi stabileşte un necesar de aproximativ 14 grame de fibre pentru fiecare 1 000 de calorii consumate. Făcând o rotunjire pentru a uşura calculul, un bărbat cu o greutate de 90 de kilograme ar trebui să îşi asigure un consum de 30 de grame de fibre pe zi, în timp ce o femeie cu o greutate de 60 de kilograme ar trebui să îşi asigure un aport de 25 de grame. Problema care se pune e cum alegem înţelept de unde ne procurăm aceste cantităţi. Să vorbim despre rapoartele-cheie de care trebuie să ţinem seama pentru determinarea conţinutului de carbohidraţi din dieta noastră.

CARBOHIDRAŢI DE CALITATE

Pentru a ne atinge obiectivele fără să consumăm calorii în exces, eu recomand alimente bogate în fibre precum legumele, fructele de pădure, fasolea şi lintea. Unul dintre avantajele consumului de astfel de alimente este că fibrele încetinesc digestia, dându-ne senzaţia de saţietate mai mult timp. În plus, alimentele bogate în fibre tind să fie şi alimente organice, care se găsesc în natură şi pe care eu le prefer oricând. Potrivit planului meu, două sunt relaţiile care determină luarea deciziilor alimentare: **raportul dintre carbohidraţi şi proteine şi cel dintre carbohidraţi şi fibre.**

Raportul carbohidraţi–proteine defineşte câte grame de carbohidraţi putem consuma la o masă, în condiţiile menţinerii echilibrului metabolic. Pentru a stimula pierderea în greutate, raportul **carbohidraţi–proteine** din alimentaţie ar trebui să fie mai mic de 1,0, mult mai scăzut decât aportul mediu din alimentaţia americanilor, unde există un raport carbohidraţi–proteine de aproape 5,0. (Vom discuta despre cum să împărţim macronutrienţii în capitolul 7.) De asemenea, nu trebuie să mâncăm niciodată doar carbohidraţi; ei trebuie combinaţi fie cu grăsimi, fie, preferabil, cu proteine, într-o cantitate de cel puţin 10 grame. Întotdeauna recomand consumul de proteine sau de grăsimi înainte de carbohidraţi.

Această asociere, alături de conținutul de fibre, va determina impactul pe care îl vor avea carbohidrații asupra nivelului de zahăr din sânge și asupra răspunsului la insulină. Raportul carbohidrați–fibre ajută la evaluarea calității fiecărui aliment care conține carbohidrați și ne dă posibilitatea să le alegem pe cele care oferă fibre sănătoase și să le evităm pe cele care pot contribui la creșterea în greutate. **Alimentele cu un raport carbohidrați–fibre mai mic de șase au o încărcătură glicemică scăzută și un nivel ridicat de fibre.** (Un raport de 8:1 oferă ceva mai multă flexibilitate pentru cei care tolerează carbohidrații precum cerealele integrale și legumele mai bogate în amidon pentru o diversitate puțin mai mare de nutrienți.) În această categorie intră majoritatea legumelor și fructelor de pădure.

Iată câteva exemple de carbohidrați cu conținut ridicat de fibre pe care îi recomand pe baza acestor rapoarte:

- ❑ 1 cană de broccoli conține aproximativ 7,8 grame de carbohidrați și 4,6 grame de fibre. Efectuarea calculelor (7,8/4,6 = 1,7) arată un raport carbohidrați–fibre pentru broccoli de 1,7.
- ❑ Pentru fasole verde, raportul este 2,5.
- ❑ Zmeură, 17,7.
- ❑ Căpșuni, 3,1.
- ❑ Afine, 5,1.
- ❑ Fasole, 3.

Alimentele al căror raport carbohidrați–fibre este de aproximativ șase sau mai mic constituie alegeri excelente de alimente vegetale care pot încuraja pierderea de grăsime, menținând în același timp echilibrul nutritiv.

Printre alimentele care trebuie evitate sau consumate cu moderație se numără cartofii, orezul, pastele și pâinea, care au un raport de carbohidrați la fibre de 10 până la 30, și fructele precum bananele și pepenele verde, cu un raport carbohidrați–fibre mai mare de 10. Totuși, într-o anumită

măsură, şi acestea pot fi consumate, prin valorificarea amidonului rezistent. Amidonul rezistent, după cum sugerează şi numele, este rezistent la digestia de către enzimele umane, ceea ce înseamnă că influenţează doar foarte puţin nivelul de zahăr din sânge (un bonus suplimentar: este excelent pentru microbiom). Se pare că încărcătura glicemică a alimentelor precum orezul alb şi cartofii poate fi redusă prin crearea de amidon rezistent.

Pentru a obţine orez cu amidon rezistent, găteşte orezul alb cu o sursă de grăsime precum uleiul de măsline şi, după ce a fiert, lasă-l să se răcească la frigider. Adăugarea de grăsime şi procesul de răcire catalizează formarea amidonului rezistent din amidonurile simple prezente iniţial în acest aliment. Acelaşi lucru se poate face şi în cazul cartofilor, doar că grăsimea se adaugă după fierbere, iar apoi cartofii se dau la răcit. Bananele coapte sunt bogate în zahăr, dar bananele verzi şi semi-verzi sunt bogate în amidon rezistent, ceea ce le face să fie opţiuni mai bune din perspectiva nivelului de zahăr din sânge. Şi, în sfârşit, fasolea şi năutul fierte şi răcite reprezintă o altă sursă excelentă de amidon şi fibre rezistente, făcându-le o alegere excelentă atât din punct de vedere al glicemiei, cât şi al controlului greutăţii.

Înţelegerea proprietăţilor importante ale alimentelor, cum sunt raportul carbohidraţi–proteine, raportul carbohidraţi–fibre şi conţinutul de amidon rezistent, furnizează informaţiile necesare pentru a crea o dietă personalizată pentru pierderea grăsimilor. (Îţi voi da mai multe informaţii despre cum să faci asta.)

Legume și fructe (per 100 g crud, cu excepția cazului în care este specificat)	Carbohidrați (g)	Fibre (g)	Carbohidrați:Fibre
spanac	4,0	2,0	2
rucola	4,0	1,5	2,7
sfeclă elvețiană	4,0	2,0	2,0

collard (varză furajeră)	5,0	4,0	1,3
avocado	8,5	7,0	1,2
morcovi	10,0	3,0	3,3
păstârnac	18.0	5,0	3,6
sfeclă	10,0	3,0	3,3
asparagus	4,0	2,0	2,0
vinete (gătite)	6,0	3,0	2,0
broccoli	7,0	3,0	2,3
conopidă	5,0	3,0	1,7
varză de Bruxelles	9,0	4,0	2,3
varză	6,0	2,5	2,4
varză murată	4,0	3,0	1,3
kimchi	2,5	1,5	1,7
ciuperci albe	3,0	1,0	3,0
ciuperci pleurotus	6,0	2,0	3,0
zucchini	3,0	1,0	3,0
dovleac	7,0	1,5	4,6
fasole verde	7,0	3,5	2,0
Salată romană	3,0	2,0	1,5
țelină	3,0	1,5	2,0
roșii	4,0	1,0	4,0
ridichii	3,0	1,5	2,0
anghinare	11,0	5,0	2,2
ardei iute	5,0	1,5	3,3
ardei banană	5,0	3,5	1,4
linte (gătită)	20,0	8,0	2,5
năut (gătit)	27,0	8,0	3,4
fasole neagră (gătită)	24,0	9,0	2,7
edamame (gătit)	10,0	5,0	2,0
zmeură	12,0	7,0	1,7
mure	10,0	5,0	2,0
căpșuni	8,0	2,0	4,0
mure sălbatice	12,0	2,5	4,8
kiwi	15,0	3,0	5,0

TOLERANȚA LA CARBOHIDRAȚI

O abordare centrată pe mușchi a sănătății și longevității presupune adoptarea unei diete centrate pe proteine și **un calcul atent al toleranței la carbohidrați**. Înțelegerea relației pe care o avem cu aceste alimente ne va ajuta înțelegem care este flexibilitatea noastră în raport cu ele. Unii dintre pacienții mei sunt atât de dependenți de carbohidrați, încât e de ajuns să guste puțin din aceste alimente ca apoi să nu se mai poată opri din mâncat. Doar eliminarea totală a carbohidraților din alimentație îi ajută să scape de acest obicei nesănătos. Tu ce relație ai cu carbohidrații?

În acest sens, poate fi de ajutor stabilirea unui prag maxim al consumului de carbohidrați pentru fiecare masă. O doză corectă de carbohidrați variază între 20 și 40 de grame (50 de grame maximum, în absența exercițiilor fizice, dar de obicei nu recomand o cantitate atât de mare), în funcție de ce îți place să mănânci și de totalul carbohidraților pe care îi consumi într-o zi. Important este să te asiguri că organismul tău folosește tot ceea ce mănânci. Capacitatea de a elimina carbohidrații pe care îi mâncăm se numește eliminarea postprandială a glucozei. Acest factor de importanță critică stabilește care este toleranța noastră la carbohidrați. Pentru a evita creșterea nivelului de glucoză din sânge sau hiperglicemia după masă, o masă cu carbohidrați trebuie eliminată eficient în două ore. Un nivel crescut al glucozei dincolo de acest interval de timp este definiția diabetului. Este de reținut că, deși avem nevoie de glucoză, aceasta are efecte toxice dacă nivelurile de glucoză rămân ridicate pentru perioade lungi.

Imediat ce depozitele de glicogen din mușchi s-au umplut, trebuie să le golim. Disfuncția metabolică și disfuncția mitocondrială din mușchii scheletici duce la scăderea fluxului prin depozitele de glicogen și grăsime. Diabetul de tip 2 nu este altceva decât un simptom al acestei scăderi.

Mușchii scheletici, ca organ principal unde se manifestă rezistența la insulină, joacă un rol important în reglarea nivelului de zahăr din sânge. De fapt, rezistența la insulină poate

debuta în țesutul muscular cu un deceniu înainte ca problemele de sănătate să se manifeste. După cum am văzut în paginile anterioare, țesutul muscular nesănătos e principala cauză aflată la originea problemelor de gestionare a glucozei din sânge, ce declanșează o serie de condiții care modifică trigliceridele și alți markeri sangvini. Recomandarea mea de a consuma o cantitatate netă de maximum 40 de grame de carbohidrați la o masă este informată de înțelegerea conceptului de rată de eliminare a glucozei, ținând cont de obiectivul nostru de a limita creșterea bruscă a nivelului de insulină. *Conținutul net de carbohidrați* al unui anumit aliment este egal cu totalul de carbohidrați minus gramele de fibre.

De multe ori, oamenii nu fac mișcare imediat după masă. Acest lucru încetinește eliminarea glucozei în mușchii scheletici la o rată de bază de aproximativ 3 grame de glucoză pe oră. După ce calculăm glucoza necesară pentru creier, corp și ficat, cantitatea care rămâne de eliminat în cele două ore după masă este de aproximativ 50 de grame. Așa că acesta e punctul de plecare în cazul persoanelor sănătoase.

După cum am menționat mai devreme, doza zilnică recomandată în prezent este de 130 de grame de carbohidrați pe zi, doză care asigură necesarul de bază de glucoză și permite consumul a cinci porții de legume, a două până la trei porții de fructe și a trei porții de cereale integrale. Adulții din SUA consumă în mod obișnuit de aproape trei ori mai mult decât doza zilnică recomandată sau un total de 300 de grame de carbohidrați pe zi. Totuși, mai puțin de 25 la sută dintre ei mănâncă trei porții de legume și două porții de fructe pe zi. Se poate vedea cum această combinație între cantități mari de alimente și o calitate scăzută a acestora generează consecințe dezastruoase.

Una dintre probleme este absența unor reguli clare. Este evident că un aport de carbohidrați în exces este problematic și că gestionarea bolilor cauzate de alimentație precum diabetul de tip 2 necesită controlul aportului de carbohidrați la fiecare masă, precum și controlul totalului de calorii.

Cu toate acestea, Asociația Americană de Diabet afirmă că „nu există un procent ideal de calorii din carbohidrați, proteine și grăsimi universal valabil, care să poate fi recomandat tuturor persoanelor care suferă de diabet". Ghidurile alimentare pentru populație recomandă un raport de aproape 4:1 dintre carbohidrați și proteine. Între timp, Academia Națională de Științe definește doza zilnică recomandată de carbohidrați și proteine ca fiind de 130 de grame pe zi și, respectiv, de aproximativ 65 de grame pe zi sau un raport de carbohidrați–proteine de 2:1. În același timp, multe studii clinice pentru controlul hiperglicemiei diabetului de tip 2 utilizează un raport de aproximativ 1:1. Dată fiind această fluctuație uriașă a recomandărilor, nici nu e de mirare că oamenii sunt nedumeriți!

Adevărul pe care nimeni nu-l spune este acesta: ***Reușita în cazul adoptării oricăruia dintre aceste rapoarte depinde de sănătatea mușchilor.*** Scopul meu este să îți prezint această informație într-un mod eficient, astfel încât să ai oportunitatea de a înregistra în timp real îmbunătățirea compoziției tale corporale, a senzației de foame și a analizelor de sânge prin stabilirea unui prag de 30 până la 50 de grame de carbohidrați de calitate la fiecare masă. Te asigur că e posibil!

Îți sugerez să începi prin a mânca 90 de grame de carbohidrați zilnic, din surse de alimente neprocesate, distribuite pe parcursul a trei mese. Apoi, pe măsură ce starea ta de sănătate se îmbunătățește, poți crește treptat această cantitate până când atingi pragul dorit de carbohidrați. Trebuie să începem cu o cantitate mică și să creștem progresiv această cantitate. Mușchii sănătoși pot gestiona mai bine carbohidrații.

Până acum sper că ai înțeles că trebuie să alegi carbohidrații ținând cont de atât de calitatea, cât și de cantitatea lor și că ți-ai dat seama de ce trebuie să depui un efort suplimentar, prin exerciții fizice, pentru a câștiga orice cantitate în plus de carbohidrați în bugetul tău de carbohidrați.

POVESTEA SOFIEI

Pacienta mea, Sofia, a venit la cabinet trimisă în misiune de un blog culinar renumit. La început, atitudinea ei a fost reticentă. Sofia este o persoană hotărâtă, dinamică și volubilă, care inițial a manifestat scepticism și o oarecare atitudine superioară. Editorii ei îi dăduseră sarcina de a-și recăpăta sănătatea. Deși ea se considera mulțumită de starea ei de sănătate, le-a acceptat totuși provocarea. Când am întrebat-o de ce era reticentă, a recunoscut că ideea de a fi expusă public nu o făcea să se simtă confortabil și că nu-i plăcea nici faptul că trebuia să se confrunte cu alegerile și cu obiceiurile ei de zi cu zi. Misiunea pe care o primise a sfârșit însă prin a-i transforma și sănătatea, și viața.

Pentru Sofia, mâncarea era atât o recompensă, cât și o strategie de eliberare a stresului. Ea avea aproximativ zece kilograme de grăsime în plus, se considera o persoană „cu oase mari" și nu avea o rutină regulată de exerciții fizice. În prima zi, a intrat în biroul meu, anunțând: „OK, am fost de acord cu asta, dar, să fie clar, sunt perfect mulțumită de greutatea pe care o am, nu renunț la zahăr și la carbohidrați și urăsc antrenamentele cu greutăți."

„Perfect, am început bine", mi-am zis eu în sinea mea. De fapt, eu mă bucur când întâmpin rezistență. Îmi indică exact pe ce anume trebuie să insist ca să depășesc obstacolele.

„Nu vreau să devin unul dintre acei oameni obsedați de greutatea lor sau de felul în care arată", a continuat Sofia.

Aud replica asta adeseori. Strategia mea este să caut cuvintele din spatele cuvintelor rostite. De fapt, ceea ce spunea ea era că (1) se simțea inconfortabil dacă se concentra asupra propriei persoane și (2) se temea că nu va putea atinge niciodată obiectivele fizice pe care își dorea cu adevărat să le poată atinge.

Monologul interior pe care-l repetase ani la rând și lipsa de stimă de sine îi învinseseră până și dorința de a încerca. Din fericire pentru amândouă, eu eram pe deplin pregătită pentru provocare. Știam însă că va trebui să acționez strategic.

În ciuda declarației Sofiei cum că se simțea confortabil cu greutatea actuală, analizele de sânge spuneau cu totul altceva. Avea inflamație în corp, niveluri scăzute ale nutrienților esențiali și colesterolul crescut, la fel ca și insulina și zahărul din sânge – toate la frageda vârstă de treizeci și cinci de ani.

Știam că cea mai bună strategie pe care puteam s-o adopt era să mă concentrez pe schimbarea mentalității ei, demonstrându-i cu răbdare că *avea capacitatea* de a face schimbările necesare și de a deveni o versiune mai bună și mai sănătoasă a ei înseși. Era în puterile ei să aibă mintea limpede, să devină mai energică, iar corpul ei i-ar fi mulțumit pentru toate acestea. De-a lungul perioadei de un an și jumătate în care am lucrat împreună, a venit lunar la control, prezentându-mi raportul progreselor ei. Pe măsură ce a depășit fiecare nivel de rezistență mentală, adică toate acele povești vechi pe care și le repetase la nesfârșit, a devenit din ce în ce mai puternică și forma ei fizică s-a îmbunătățit. Și-a recăpătat încrederea în propria persoană, iar provocările fizice cu care s-a confruntat au inspirat-o, nicidecum nu au făcut-o să renunțe.

A transferat succesul înregistrat pe planul fizic în planul mental. A început să-și plaseze bomboane pe birou pentru a-și exersa „mușchiul" rezistenței. La un moment dat, ea chiar crezuse că trebuia să mănânce tot ce vedea. Tiparele vechi de gândire erau adânc înrădăcinate, dar a constatat că, atunci când a răspuns diferit la ce-i spuneau să facă, nu s-a mai simțit prizoniera lor.

A aplicat controlul pe care-l dobândise la toate „ispitele" cu care se confrunta. Astfel, a devenit stăpâna propriei vieți. În fiecare zi își alegea câte un obstacol dificil de biruit. Uneori își testa capacitatea de a evita să-și verifice telefonul vreme de câteva ore. Alteori, mergea pe jos în loc să ia metroul. Sau sărea peste cafeaua de după-amiază. Nu era vorba de niște încercări extreme, dar toate au ajutat-o să se antreneze ca să nu mai aleagă

mereu ceea ce era „ușor". Aceste schimbări subtile au avut un mare impact în viața ei. De unde la început reacționa la fiecare dorință pe care o avea, Sofia a ajuns să aleagă conștient când să acționeze și când să se abțină. Dacă la început spunea: „Niciodată nu aș putea să renunț la carbohidrați", acum spunea: „Ce mare lucru să renunț? Cum de mă atașasem așa de tare de alimentul ăsta?" După ce nivelul ei de zahăr din sânge s-a echilibrat, a reușit să dea jos câteva kilograme de grăsime și a câștigat în locul lor masă musculară. Dar cel mai important lucru pe care l-a câștigat a fost încrederea în ea însăși.

Abordarea sănătoasă, oglindită în alegerile responsabile pe care a învățat să le facă, i-a afectat în mod pozitiv fiecare aspect al vieții și al psihicului ei. A devenit persoana care știa că poate fi și nu s-a dat înapoi de la nimic. Pentru amuzament, Sofia a alergat un maraton. A început să facă antrenamente cu greutăți și alte activități pe care nu le mai încercase până atunci.

Mă ocup cu schimbarea vieților oamenilor, iar medicina e mijlocul prin care reușesc asta. Le redau libertatea pacienților mei. Și tu poți dobândi sentimentul de libertate în propria ta viață. Învață cum să faci asta în stilul tău din paginile următoare!

DEMONIZAREA GRĂSIMILOR

Frica de grăsimi este omniprezentă în ghidurile alimentare din SUA. Indiferent de evoluția cercetărilor științifice, factorii de decizie la nivel federal par să considere în continuare grăsimile drept principala cauză a tuturor problemelor de sănătate. Încă de la începutul anilor 1970, profesioniștii din domeniul sănătății s-au concentrat pe ideea că grăsimile și colesterolul sunt factorii care contribuie la toate problemele de sănătate, incluzând aici și bolile de inimă, obezitatea, diabetul și cancerul. Deși teoria care incriminează grăsimile ar putea *părea* logică, dovezile care o sprijină se bazează doar pe presupuneri, deducții și convingeri personale. După aproape cincizeci de ani de cercetare, vinovăția grăsimilor alimentare

nu a fost încă dovedită – de fapt, dovezile care o sprijină devin mai slabe cu fiecare zi ce trece.

Cele două teorii care sprijină credința că grăsimile dăunează sănătății susțin că (1) colesterolul cauzează boli de inimă, deoarece placa ce blochează arterele conține colesterol și (2) grăsimea te îngrașă pentru că, ei bine... așa pare logic, nu?

S-a dovedit că ambele teorii sunt greșite, dar marile companii alimentare și farmaceutice câștigă în continuare mulți bani vânzând uleiuri de plante ultraprocesate transformate chimic în margarină, unturi și uleiuri hidrogenate, dar și medicamente pe bază de rețetă, cum ar fi statinele. Dacă nu ar crede aceste teorii false despre grăsime, oamenii nu ar cumpăra toate aceste alimente și medicamente procesate, nu?

Atunci când ai de ales dintre mai multe tipuri de grăsimi, reține că nu toate grăsimile sunt la fel! Grăsimile alimentare sunt de patru tipuri: grăsimi mononesaturate, polinesaturate, saturate și grăsimi trans, fiecare având un impact diferit asupra sănătății.

GRĂSIMILE NESATURATE

Se găsesc mai ales în alimentele vegetale, cum ar fi uleiurile vegetale, nucile și semințele. Grăsimile nesaturate sunt considerate utile pentru îmbunătățirea nivelului de colesterol din sânge și reducerea inflamației, pe lângă alte beneficii.

Sursele de grăsimi **mononesaturate** includ:

- ❑ Măslinele
- ❑ Avocadoul
- ❑ Nucile, inclusiv migdalele, alunele și nucile pecan
- ❑ Semințele precum semințele de dovleac și susanul

Sursele de grăsimi **polinesaturate** includ:

- ❑ Nucile

- ❑ Semințele de in
- ❑ Peștele
- ❑ Icrele de pește
- ❑ Crustaceele

Printre grăsimile polinesaturate se numără acizii grași esențiali, care pot oferi cele mai mari beneficii pentru sănătate. Datele arată că înlocuirea cu grăsimi polinesaturate a grăsimilor saturate la pacienții cu sindrom metabolic este asociată cu o scădere mai mare a trigliceridelor decât utilizarea grăsimilor mononesaturate, indiferent dacă pacienții au înregistrat sau nu o pierdere în greutate notabilă. Aceste constatări indică faptul că există posibilitatea ca grăsimile polinesaturate să reducă riscul cardio-metabolic în cazul acestor pacienți. Dacă vrem să ne alegem caloriile într-un mod chibzuit, grăsimile polinesaturate sunt cele care trebuie prioritizate.

Pentru sănătatea mușchilor, proteinele și carbohidrații sunt principalii nutrienți care trebuie să ne preocupe. Dar și acizii grași esențiali, cum ar fi omega-3, joacă un rol important. Acizii grași omega-3 sunt un grup de grăsimi esențiale polinesaturate care trebuie să provină din surse alimentare, întrucât corpul nu îi poate produce. Aceștia au numeroase beneficii pentru sănătate (putem considera omega-3 ca fiind „vitamina G", de la „acizii grași"). Suplimentarea cu omega-3 derivat din ulei de pește s-a dovedit că îmbunătățește compoziția corpului, forța musculară, performanța fizică și profilurile lipidelor serice la adulții mai în vârstă. Aceste rezultate sugerează că mărirea aportului de omega-3 s-ar putea dovedi utilă în prevenirea sarcopeniei.

Pe când peștele oferă cea mai bogată sursă de omega-3 de origine animală, printre sursele vegetale se numără suplimentele de ulei de alge, semințele de in, semințele de dovleac și nucile. Acizii grași omega-3 se găsesc în trei forme: acidul alfa-linolenic (ALA), derivat din plante, acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA), de origine

animală. În ultimele trei secole, schimbările din lanţul de aprovizionare cu alimente care au avut loc în SUA au dus la scăderea consmului de omega-3, concomitent cu creşterea consumului total de grăsimi şi de acizi graşi omega-6. Rezultatul: o schimbare uriaşă a raportului omega-6/omega-3, de la 1:1 în era agricolă la un raport mai mare de 20:1 în prezent, ceea ce poate avea efecte inflamatorii semnificative. Accentul pus de agricultura modernă pe cantitatea alimentelor în detrimentul calităţii acestora a dus la schimbări în modul de hrănire a animalelor, ceea ce a avut ca efect diminuarea conţinutului de acizi graşi omega-3 din alimentele pe care le consumăm în mod obişnuit, cum ar fi carnea, ouăle şi chiar peştele. Din cauza aceasta este mai dificil să obţinem un aport suficient de omega-3 din alimentaţie.

Modul în care sunt crescute animalele are un impact asupra compoziţiei ţesutului lor adipos. Hrana animalelor, constând în furaje şi nutreţuri, este îmbogăţită cu acizi graşi omega-6 (care sunt necesari pentru a susţine creşterea şi dezvoltarea lor). Această creştere a cantităţii de omega-6 ne poate dezechilibra raportul omega-3/omega-6, chiar dacă alimentele de origine animală nu sunt sursa noastră principală de acizi graşi omega-6. Deşi nu putem da vina pe un aliment anume, cantităţile în exces de omega-6 în comparaţie cu omega-3 sunt problematice. Pentru a corecta acest dezechilibru, trebuie să consumăm mai multe alimente bogate în mega-3. Dacă nu îţi permiţi să cumperi vânat sau animale hrănite cu iarbă, poţi să alegi somonul provenind din Scoţia sau peştii mici, cum ar fi sardinele sau macroul. Având în vedere toate necunoscutele, recomand şi adăugarea unui supliment de ulei de peşte, de alge sau de krill la regimul tău zilnic. Sau poţi să consumi carne de vită din comerţ şi să adaugi un supliment de omega-3.

Grăsimile saturate

Să trecem la grupa de grăsimi care a captat toată atenţia în ultimele câteva decenii: grăsimile saturate. De-a lungul

a milioane de ani, singurele grăsimi pe care oamenii și alte mamifere au evoluat pentru a le produce sunt grăsimile saturate, deoarece sunt foarte stabile și rezistente la deteriorarea oxidativă. Dacă grăsimile saturate ar fi atât de toxice cum sugerează informațiile care se vehiculează în prezent, am fi morți cu toții. **Grăsimile saturate din alimentație devin un risc doar dacă consumăm calorii și carbohidrați în exces.**

Cele mai mari concentrații de grăsimi saturate se găsesc în principal în alimentele de origine animală (cum ar fi untul, brânza și carnea roșie), dar concentrații la fel de mari sunt prezente și în anumite alimente pe bază de plante (mai ales în uleiurile din nucă de cocos, palmier și miez de palmier). În prezent, practicile agricole moderne, conduse pe principii economice, cum ar fi hrănirea animalelor cu cereale în loc de iarbă, duc la obținerea unor produse de origine animală care conțin mai multe grăsimi saturate. Totuși, grăsimile predominante atât la bovinele hrănite cu iarbă, cât și la bovinele hrănite cu cereale, sunt mononesaturate, urmate de grăsimile saturate, din care o treime sunt grăsimi neutre numite stearină, care nu crește colesterolul. De reținut că grăsimile saturate în sine nu reprezintă o problemă. În schimb, densitatea calorică a acestora poate duce la un aport prea mare de calorii dacă sunt consumate în exces. Din acest motiv, îți recomand să mănânci cea mai slabă carne disponibilă.

Deși nu demonizez grăsimile așa cum au făcut mulți în anii 1980, nu sunt nici susținătoarea unei alimentații bogate în grăsimi, o tendință la modă acum. Densitatea grăsimilor contează, iar alegerea opțiunilor cu un conținut scăzut de grăsimi ajută la ținerea sub control a caloriilor. La urma urmei, nu consumăm macronutrienți individuali, umplându-ne farfuriile cu câteva pătrate de grăsimi saturate, lângă care așezăm o grămadă de proteine și încă o grămăjoară de carbohidrați. Nu așa funcționează alimentația. Însă trebuie să facem alegeri informate în privința combinațiilor de micro- și

macronutrienți pe care fiecare aliment le oferă pentru a atinge un echilibru sănătos la fiecare masă și pe parcursul întregii zile.

Întrucât consumul excesiv de grăsimi saturate nu numai că nu oferă niciun beneficiu, ci poate duce la un aport caloric crescut, este important să îl dimensionăm în mod responsabil. Știm că grăsimile saturate pot crește colesterolul LDL. Recomand înlocuirea grăsimilor saturate cu cele nesaturate, în special cu cele polinesaturate, ori de câte ori este posibil. O revizuire a dovezilor de către Asociația Americană a Inimii a concluzionat că această înlocuire scade incidența bolilor cardiovasculare.

Pentru a înțelege cu adevărat noțiunea de colesterol, este absolut necesar să știm că acesta este esențial pentru viață și fundamental pentru structura fiecărei celule din corp – de la celulele din creier până la celulele din piele. Pentru a rămâne în viață, avem nevoie de 1 000 de miligrame de colesterol zilnic, care este atât de important pentru noi, încât corpul a evoluat în așa fel încât să-l poată produce pe cont propriu. Majoritatea oamenilor produc aproximativ 800 de miligrame pe zi în ficat și restul, de aproximativ 200 de miligrame pe zi, și-l procură din surse alimentare. Dacă ai o problemă cu colesterolul, înseamnă că este vorba fie de rata cu care ficatul produce colesterol, fie de rata cu care elimină colesterolul din sânge. Rezultatele cercetărilor sunt clare: colesterolul din sânge nu are legătură cu colesterolul alimentar.

Grăsimile nesaturate

Înainte de a trece mai departe, să discutăm despre grăsimile trans, dintre care majoritatea sunt produse printr-un proces industrial care utilizează hidrogen pentru a solidifica uleiurile vegetale. Vei găsi grăsimi trans în produsele tartinabile (cum ar fi margarina), în produsele de patiserie (inclusiv în brioșele și prăjiturile ambalate) și în alimentele prăjite (cartofii prăjiți, puiul prăjit, gogoșile și altele). Eu recomand

evitarea grăsimilor trans, care cresc riscul de boli de inimă, de accident vascular cerebral și de diabet de tip 2.

■

Multe diete populare recomandă limitarea grăsimilor din alimentație în general și evitarea grăsimilor saturate, mai ales din cauză că grăsimile au un conținut mai mare de calorii (9 calorii pe gram). Dar grăsimile au și o valoare de sațietate mai mare, ceea ce înseamnă că ne fac să ne simțim sătui, spre deosebire de carbohidrați, care dau senzația de foame și ne conving de fiecare dată că mai e loc pentru un mic desert, chiar și atunci când am mâncat pe săturate. Nu trebuie să uităm că gestionarea greutății și a grăsimilor este determinată de numărul de calorii pe care le consumăm. De aceea este așa de important să știm cum să echilibrăm macronutrienții din dietă pentru a ne bucura de o stare de sănătate optimă. În loc să facem o obsesie din grăsimile saturate, mai bine ne concentrăm pe grăsimile polinesaturate pentru a ne asigura aportul de acei omega-3 esențiali.

Grăsimea este un combustibil foarte eficient pentru mușchii scheletici și acizii grași sunt esențiali pentru membrana fiecărei celule – în special pentru stratul protector unic din jurul structurilor nervoase ale creierului. Acest lucru face ca acizii grași să fie o cerință esențială, dar cantitatea minimă de care avem nevoie este foarte scăzută, de doar aproximativ 3 grame de acizi grași esențiali pe zi. Din punct de vedere al dietei, asta înseamnă ca **25% și 35% din caloriile consumate zilnic să constea în grăsimi** pentru a obține minimum 3 grame de acizi grași esențiali. Desigur, procentul poate fi un pic mai mic, de 20% sau poate fi crescut până la 40%.

Un consum mai mic de 30 de grame de grăsimi pe zi este ideal pentru majoritatea oamenilor. Menținerea acestui nivel mediu ajută la atingerea stării de sațietate, care, așa cum

oricine a fost „la dietă" vă poate spune, este cheia succesului de durată.

RESETAREA MENTALITĂȚII

REVENDICĂ-ȚI DREPTUL LA SĂNĂTATE

Revendicarea dreptului la o stare de sănătate bună implică înlăturarea oricăror obstacole care îți stau în cale. Te avertizez încă de pe acum că acest proces va aduce la suprafață un val de proteste interne. Nu ai de ce să-ți faci griji. Toate aceste gânduri negative nu sunt nimic altceva decât monologul tău interior care încearcă să găsească o cale de scăpare în fața disconfortului care vine odată cu creșterea și schimbarea. Anticiparea provocărilor, dezvoltarea strategiilor practice și valorificarea propriei forțe interioare te vor ajuta să adopți, aproape fără efort, noile obiceiuri de viață sănătoase, până când aceste obiceiuri îți vor defini identitatea.

Aceasta este strategia pe care am adoptat-o când am lucrat cu pacienta mea, Ava. În ceea ce privește munca pe care o avea de făcut, Ava fusese întotdeauna extrem de disciplinată. Agent imobiliar de succes, deținând propria ei firmă, se pricepea de minune să obțină tot ce era mai bun pentru clienții ei, dar nu reușea să facă același lucru pentru ea însăși. În ciuda faptului că „mânca sănătos și făcea mișcare", Ava, în vârstă de 47 de ani, se luptase cu obezitatea încă din copilărie. Îngrijorată de un viitor plin de probleme medicale, a venit la mine cu ochii în lacrimi, când aproape că renunțase la orice speranță de a-și mai echilibra compoziția corporală și metabolismul. Imediat ce am început să ne gândim împreună ce anume ar putea să facă pentru a-și crea un viitor mai bun, ne-am dat seama că trebuia să aplice exact abilitățile și calitățile prin care își construise cariera pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate.

De multe ori întâlnesc situații așa cum este cea a Avei: o persoană cu o carieră de succes, absorbită cu totul de munca ei, care își investește toate eforturile și toată energia în orice, în

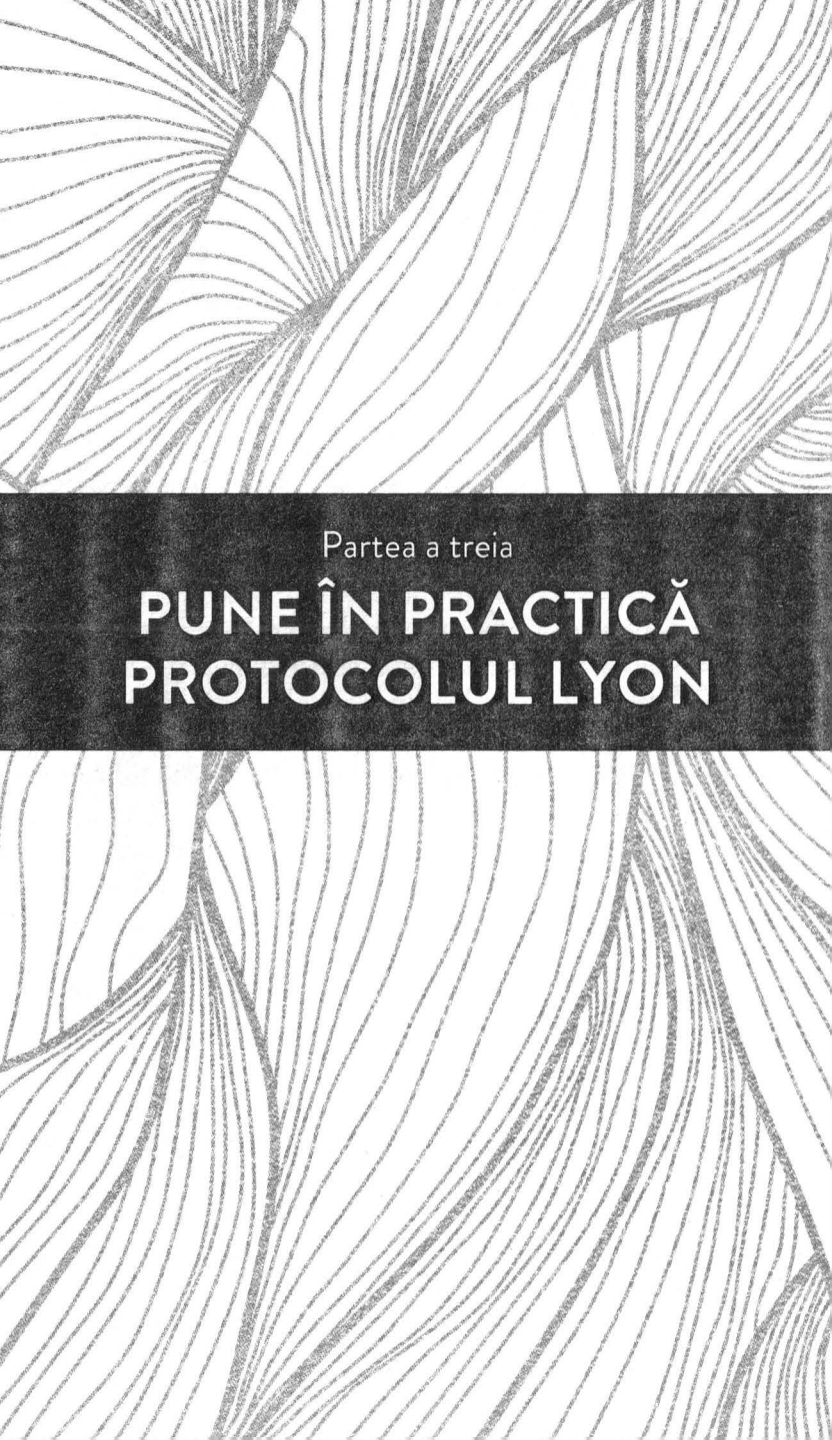
afară de sănătatea personală. (Sunt sigură că și tu știi persoane de genul acesta – sau poate ești chiar TU?) Primul pas în aceste cazuri este de a explora credințele care o împiedică să aibă grijă de propria persoană. Explorarea mentalității ei ne-a ajutat să identificăm cel mai mare obstacol care îi zădărnicea progresul: nu simțea că merita să aibă o stare de sănătate bună și o formă fizică de invidiat. Rolul meu a fost să-i insuflu încrederea de a lupta pentru propria sănătate așa cum lupta, cu mare succes, pentru clienții ei. Am ajutat-o să își dea seama că acest sine al ei, căruia îi păsa de propria persoană, fusese parte integrantă din ea tot timpul. Am încurajat această latură a ei, apoi am început munca propriu-zisă, pentru a asigura obținerea rezultatelor care urmau să o motiveze și să o facă să rămână pe drumul cel bun pe termen lung.

Gay Hendricks numește asta „problema atingerii limitei superioare". În cartea sa, *The Big Leap*, el explică faptul că toți avem un prag al stării de bine, adică un nivel de îmbunătățire a stării de sănătate (pierdere de grăsime, corectarea metabolismului etc.) pe care simțim că meritățm să-l atingem. O stimă de sine scăzută te va face să dai mereu vina pe circumstanțele exterioare. Din cauza asta poți începe să-ți detești propria persoană și să ajungi să te compari cu alții pe rețelele sociale, ieșind mereu în inferioritate din această comparație. Dacă te-ai simțit vreodată la pământ și ți-ai spus că nici măcar nu are rost să încerci, este timpul să schimbi această perspectivă sumbră cu una optimistă.

Pentru Ava, depășirea acestui prag superior al stimei de sine a necesitat practică și vizualizare zilnică. În cele din urmă, a învățat cum să aibă grijă de propria persoană în aceeași măsură în care avea grijă de alții. Odată ce a interiorizat sentimentul demnității, ea a fost capabilă să facă schimbările care i-au transformat viața.

Pentru a putea să acorde prioritate antrenamentelor ei, am fixat împreună o oră la care trebuia să-și încheie munca seara. Ca să poată să investească mai multă energie și atenție în antrenament, i-am interzis să-și folosească telefonul la sală.

Ava trebuia, de asemenea, să învețe să mănânce cu intenționalitate, evitând alegerile nesăbuite pe care le făcuse până atunci. Am făcut în așa fel încât ritmul ei de viață să nu mai fie așa de alert. Am înlocuit mâncarea pe care o comanda în mod regulat și i-am planificat mesele. A început să-și gătească singură, în cantități mai mari, pentru a-i fi foarte ușor să-și respecte planul alimentar. A încetat să se mai înfometeze și nu a mai ținut dieta yo-yo. În schimb, a consumat alimente sănătoase și a monitorizat numărul caloriilor consumate. Și-a notat orarul antrenamentelor și meselor în calendar și le-a acordat aceeași atenție pe care o acorda clienților ei. Obiectivul muncii noastre nu a constat în pierderea în greutate, ci în executarea atentă a planului ei pentru a o ajuta să o mențină pe drumul cel bun din punct de vedere fizic și psihic. Pentru a o motiva, am stabilit întâlniri săptămânale în care discutam progresele făcute. Cu aceste elemente care aveau rolul să o susțină pe parcursul întregului proces de transformare, Ava și-a asumat obiectivele și a acționat cu dedicare: a slăbit, și-a construit masă musculară, iar somnul ei s-a îmbunătățit. Ea nu a pierdut doar greutatea reprezentată de excesul de grăsime, ci și povara rușinii și a stimei de sine scăzute.



Partea a treia

PUNE ÎN PRACTICĂ PROTOCOLUL LYON

7.

Planificarea meselor în Protocolul Lyon

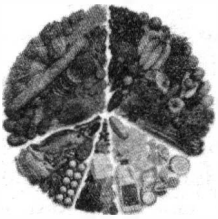
Acum este timpul să pui în practică tot ce ai învăţat. În acest capitol te voi ajuta să planifici o dietă echilibrată, în care proteinele să ocupe primul loc, care sunt sigură că te va ajuta să-ţi controlezi foamea, metabolismul şi longevitatea. Am tratat mii de pacienţi, oferindu-le aceleaşi recomandări pe care urmează să ţi le ofer şi ţie. Cel mai uimitor lucru care se întâmplă odată cu trecerea la un plan alimentar care vizează proteinele pentru sănătatea musculară este că rezultatele se văd imediat. Optimizarea constantă a aportului de proteine îţi va reduce poftele, îţi va echilibra nivelul de zahăr din sânge, îţi va îmbunătăţi tonusul muscular, te va face să te simţi plin de energie şi îţi va îmbunătăţi claritatea mentală. Vei începe să te bucuri de aceste beneficii imediat.

Mulţi oameni care încep un nou protocol de alimentaţie au două îngrijorări principale: O să simt că mi-e foame tot timpul? E o dietă pe care pot să o ţin pe termen lung? Te asigur că nu vei simţi că ţi-e foame cum ai simţit probabil când ai ţinut alte diete. Şi, da, aceste protocoale nu sunt doar uşor de gestionat, ci şi uşor de integrat pe parcursul întregii vieţi. **Protocolul Lyon nu este o dietă, ci un stil de viaţă educat.** În Protocolul Lyon, accentul este pus pe sănătatea musculară inteligentă – o modalitate de a rafina raportul dintre consumul de alimente şi consumul de energie astfel încât să se alinieze cu obiectivul de sănătate propus, fie că este vorba despre a îmbătrâni frumos, fie de a fi într-o formă de

invidiat, fie de a-ţi menţine forţa fizică şi mentală de-a lungul deceniilor.

Adoptarea unui stil de viaţă axat pe proteine susţine pierderea sănătoasă în greutate folosind forţa sinergică a exerciţiilor fizice pentru a proteja muşchii scheletici în procesul de slăbire. A venit momentul să explorăm detaliile dietetice ale planificării meselor.

CUM SĂ-ȚI CALCULEZI APORTUL ZILNIC DE MACRONUTRIENȚI



Proteinele de înaltă calitate reprezintă baza oricărui plan de nutriţie. Scopul este să consumi cel puţin 2 grame de proteine pentru fiecare kilogram de greutate corporală ideală, ţinând cont de faptul că fiecare gram de proteine conţine 4 calorii. Indiferent dacă încerci să câştigi masă musculară sau să pierzi grăsime, 30 până la 50 de grame de proteine la fiecare masă te vor ajuta să-ţi menţii masa musculară scheletică. Această recomandare se bazează pe asigurarea cantităţii adecvate de aminoacizi esenţiali, precum leucina, necesară pentru optimizarea sintezei proteinelor musculare. Toate proteinele de înaltă calitate (adică de origine animală) sunt interschimbabile. Fiecare 100 de grame de hrană provenind de la mamifere terestre conţine 25 de grame de proteine, iar peştele conţine 18 grame de proteine la 100 de grame. Calcularea proteinelor sub formă de procent din dietă este apanajul unei gândiri învechite. Numărul de

proteine ar trebui să rămână același sau să crească atunci când numărul de calorii se reduce, deoarece proteinele sunt esențiale pentru protejarea mușchilor și a altor țesuturi.

Următorul pas este să determinăm necesarul de carbohidrați. Având în vedere toate opiniile pătimașe și dietele extreme care guvernează carbohidrații, mulți oameni consideră că sunt cei mai derutanți macronutrienți. Probabil că ai dat peste diferite ghiduri alimentare care recomandă un aport de carbohidrați de 45% până la 65% din caloriile zilnice. Acest aport ar putea fi corespunzător în cazul unui atlet de elită sau unui lucrător în construcții extrem de activ, dar, pentru majoritatea adulților, un consum atât de mare de carbohidrați va furniza mult prea multe calorii. Deci, să adoptăm o strategie mai potrivită stilului de viață american modern. Pentru o persoană sănătoasă din punct de vedere metabolic, ținta este un raport carbohidrați–proteine de 1:1, iar cantitatea de carbohidrați trebuie menținută de la 30 până la 50 de grame la fiecare masă pentru a minimaliza răspunsul la insulină. Dacă programul de antrenament include perioade prelungite de exerciții (în care ritmul cardiac atinge peste cel puțin 120 de bătăi pe minut), se pot include carbohidrați suplimentari – în jur de încă 60 de grame pe ora de exerciții fizice moderate până la intense. Dacă nu ai un program intens de antrenament, ar trebui menținut intervalul zilnic de 90 până la 130 de grame de carbohidrați. Pentru persoanele supraponderale sau care nu au analizele de sânge tocmai bune, arătând intoleranță la carbohidrați, recomand limitarea amidonului și cerealelor la nu mai mult de 30 de grame pe zi pentru început. Apoi recomand ca restul bugetului de carbohidrați să fie folosit pentru legume cu frunze verzi,

legume roşii şi portocalii sau fructe bogate în fibre, cum ar fi fructele de pădure.

La final, să stabilim obiectivul în ceea ce priveşte grăsimile. Grăsimile alcătuiesc toate membranele celulare, inclusiv stratul protector unic din jurul structurilor nervoase din creier. De asemenea, furnizează cantităţi importante de energie muşchilor. Practic, când vine vorba de distribuirea macronutrienţilor, grăsimile şi carbohidraţii sunt interschimbabili. Începe prin a identifica necesarul de proteine, calculează numărul de calorii cu care acesta echivalează, apoi stabileşte totalul de carbohidraţi în funcţie de cât de activ eşti. Toate caloriile rămase pot fi dedicate grăsimilor sănătoase. Aşa cum ai citit în capitolul 6, consumul prea mare de grăsimi poate avea ca efect creşterea numărului de calorii (şi posibil şi a colesterolului LDL) şi/sau înlocuirea proteinelor din dieta ta. Menţine numărul de calorii provenite din grăsimi în limita bugetului total de calorii. Ca orientare, cantitatea zilnică de grăsimi rămasă se încadrează, de obicei, între 0,7 şi 2,2 grame pe kilogram de greutate corporală. De reţinut că grăsimile conţin 9 calorii pe gram şi sunt interschimbabile cu carbohidraţii, în funcţie de preferinţele personale şi de aportul caloric. Alegerile alimentare sănătoase ar trebui să fie cele care te ghidează întotdeauna în privinţa aportului de grăsimi.

RECOMANDĂRI PRIVIND APORTUL DE MACRONUTRIENȚI

- 2 g de proteine pentru fiecare kilogram de greutate corporală ideală
- 1:1 raport carbohidrați–proteine (pentru persoanele sănătoase din punct de vedere metabolic)
- 0,7–2,2 g/kg aport zilnic de grăsimi

Acum a venit momentul să punem în practică aceste cunoștințe fundamentale. Iată câteva dintre recomandările mele pentru a integra carbohidrații, proteinele și grăsimile de calitate în dieta ta:

- ❑ Selectează întotdeauna surse alimentare de bună calitate. Evită alimentele ultraprocesate ambalate. Cumpără legume, fructe, carne, lactate și ouă proaspete.

- ❑ Prioritizează sursele vegetale de carbohidraţi. Poţi adăuga şi cantităţi mici de amidon înainte de antrenamente sau atunci când se încadrează în totalul de macronutrienţi.
- ❑ Cântăreşte-ţi mâncarea. Va trebui să faci asta mereu de acum înainte? Nu, dar trebuie să înveţi să-ţi dai seama exact cât mănânci. Află ce porţie ţi se potriveşte. Cu cât înregistrezi cu mai multă acurateţe ce mănânci, cu atât mai repede vei putea renunţa la cântar – dacă reţii cum arată o porţie obişnuită.

Ia-ţi angajamentul de a urma aceşti paşi importanţi. Sigur, se poate întâmpla să mai existe abateri la ocazii speciale, dar nu îngădui acestor excepţii de la regulă să-ţi afecteze consecvenţa. Consideră aceste îndrumări ca pe un model de viaţă echilibrat.

Să încerci să slăbești fără a-ți monitoriza alimentația
e ca și cum ai pleca într-o călătorie fără busolă.

STRATEGII PENTRU O PLANIFICARE REUȘITĂ A MESELOR

Înainte de o te angaja în protocolul de alimentație ales, iotă câteva imperative care îți vor asigura reușita:

1. Stabilește un program de masă pe care să-l respecți cu consecvență. Alimentația influențează ciclurile circadiene ole corpului, care îi permit acestuia să-și creeze un program. Nu te lăsa ademenit de ispitele alimentare. Respectă planul stabilit.
2. Evită să mănânci haotic. Planifică-ți mesele din timp. Ambalează și depozitează toate alimentele de care ai nevoie pentru a te asigura că ești pregătit să începi săptămâna.
3. Dacă îți dorești cu adevărat să vezi o schimbare, limitează-ți ieșirile lo masă în oraș. Cu cât mănânci moi puțin alimente pregătite de alții, cu atât moi bine. Dacă totuși mergi lo un restaurant, planifică-ți alegerile culinare din timp, verificând meniul în prealabil.

4. Gestionează-ți așteptările. Atingerea oricărui scop important este rezultatul unui efort susținut.
5. Așteaptă-te ca gândurile negative să încerce să te descurajeze să-ți duci la îndeplinire obiectivele. Controlează-ți monologul mental.
6. Creează-ți disciplina de a fi propriul tău susținător.
7. Cunoaște-ți punctele slabe și pregătește-te să le faci față. Respectarea planului dinainte trasat îți va asigura reușita.

Adoptând această strategie, vei avea capacitatea să-ți gestionezi foamea și să-ți protejezi oasele, organele și mușchii. **Vei vedea și vei simți schimbările imediat. Îmbunătățirile vor fi vizibile chiar după prima masă!** Totuși, alegerile pe termen scurt, de la o masă la alta, vor fi cele care vor determina rezultatele pe termen lung. Pentru a te ajuta să îți alegi strategia în funcție de obiectivele proprii, voi prezenta trei căi de îmbunătățire și ce presupune fiecare dintre ele. Aceste planuri se concentrează pe **optimizarea longevității**, a **compoziției corporale** și, respectiv, a **masei musculare**. Parcurgerea oricăruia dintre aceste trei planuri va contribui la atingerea unei stări de bine pe termen lung.

Primul pas este să fii sincer cu tine în legătură cu cât de mult mănânci acum. Să începem cu niște calcule pentru a face un pic de matematică metabolică.

MATEMATICA METABOLICĂ:

simplă, clară și disciplinată.

De câte calorii ai nevoie într-o zi? Pentru a-ți da seama cât trebuie să mănânci într-o zi, trebuie să stabilești care este punctul tău de plecare. Începe prin a determina care este necesarul total de calorii pentru a-ți menține greutatea și compoziția corporală din prezent. Dacă greutatea ta este relativ stabilă, înseamnă că mănânci „la un nivel caloric de menținere". Nivelul caloric de menținere se referă la numărul

de calorii pe care trebuie să îl consumi pentru a-ţi menţine greutatea corporală actuală. Cântărirea şi monitorizarea alimentelor pe care le consumi sunt imperative pentru a determina un număr precis.

Monitorizează-ţi alimentaţia timp de 2-4 săptămâni ~~obişnuite. Îţi rec~~omand să introduci datele într-o aplicaţie de genul Cronometer, care ţine evidenţa atât a macronutrienţilor, cât şi a micronutrienţilor. În condiţiile în care greutatea ta nu se modifică, informaţiile pe care le vei obţine după acest interval de timp îţi vor furniza totalul de calorii necesare pentru menţinerea greutăţii.

Pe baza monitorizării alimentaţiei într-un interval de 2-4 săptămâni, totalul caloriilor de menţinere = _____.

Totalul caloriilor de menţinere reflectă starea ta actuală. Schimbarea compoziţiei corpului tău va cere fie să realoci, fie să adaugi, fie să scazi calorii din dieta ta. Aportul caloric recomandat depinde de factori precum sexul, vârsta şi nivelul de activitate. Majoritatea femeilor au nevoie de 1 600 până la 2 400 de calorii zilnic pentru a-şi menţine greutatea. Bărbaţii au nevoie în mod normal de 2 000 până la 3 000 de calorii. Consumul mai mic de calorii cu o distribuţie corectă a macronutrienţilor va duce la pierderea de grăsime fără a sacrifica masa musculară. Consumul mai mare de calorii, care pune pe primul loc proteinele, va sprijini creşterea masei musculare.

Dacă eşti o persoană analitică, s-ar putea să îţi placă această alternativă de calcul.

O metodă „rapidă şi neconvenţională" de a determina aportul caloric zilnic recomandat, bazată exclusiv pe greuta-

tea corporală totală și pe rezultatul dorit, presupune utilizarea uneia dintre formulele următoare:

- ❑ Pentru pierdere de grăsime = 24 până la 26 de calorii pe kilogram de greutate corporală ideală
- ❑ Pentru întreținere = 30 până la 33 de calorii pe kilogram de greutate corporală actuală
- ❑ Pentru creștere în greutate = 36 până la 38 de calorii pe kilogram de greutate corporală actuală

Exemplu: *Pentru că eu cântăresc 52 de kilograme, totalul caloriilor pentru menținerea greutății poate fi determinat astfel: 52 kg × 33 kcal/kg = 1.725 kcal pe zi.*

Ca alternativă, Calculatorul Harris-Benedict (https://www.inchcalculator.com/harris-benedict-calculator) este o opțiune excelentă dacă vrei să calculezi rapid și încă nu știi câte calorii consumi în prezent. De-a lungul timpului, pe măsură ce îți monitorizezi consumul de calorii, te vei obișnui și vei putea ajusta „din ochi" dimensiunea porțiilor.

RATA METABOLICĂ BAZALĂ

Dacă tot suntem la subiectul „matematica metabolică", un alt parametru important de luat în considerare este rata metabolică bazală (BMR), totalul de calorii de care corpul are nevoie pentru a îndeplini funcțiile de bază care susțin viața. **BMR nu este un scop de urmărit, ci este cantitatea minimă de energie de care corpul are nevoie ca să poată funcționa corect.** Odată ce îți cunoști BMR, poți să estimezi numărul total de calorii pe care ar trebui să le consumi zilnic pentru a-ți satisface nevoile corpului în timp, folosind o măsurătoare alternativă numită „cheltuiala totală zilnică de energie" (TDEE). **TDEE este numărul total de calorii pe care corpul tău le cheltuiește într-o**

perioadă de douăzeci şi patru de ore, care include toată activitatea fizică împreună cu rata metabolică bazală.

De reţinut e că nu există o singură modalitate corectă de a calcula câte calorii zilnice ar trebui să consumi. Toate instrumentele pe care le-am prezentat mai sus pot oferi doar estimări. Determinarea aportului caloric este un proces continuu, iar optimizarea consumului se face prin încercări repetate şi erori care sunt inerente acestui proces. Prioritatea ta este să alegi una dintre aceste opţiuni şi să treci la acţiune.

> Pe baza obiectivelor mele de *a pierde/a câştiga* (încercuieşte unul) în greutate, totalul de calorii recomandate =_____.

Acum că ţi-ai determinat necesarul caloric, este momentul să îţi atingi obiectivul. La început poate ţi se va părea dificil de stabilit care ar trebui să fie greutatea şi masa musculară ideale. Îţi aminteşti o perioadă din viaţa ta când ai arătat şi te-ai simţit perfect? Poţi să iei ca etalon acea perioadă pentru a-ţi stabili obiectivele. Apoi, este timpul să stabileşti necesarul de macronutrienţi. Ca întotdeauna, începem cu proteinele.

EXEMPLU DE CALCUL

SARA

femeie la perimenopauză, cu o greutate corporală de 63,5 kilograme

Greutatea dorită: 57 de kilograme

Grăsimea corporală actuală: 35%

Calorii de menținere = 2 100 kcal, determinate de-a lungul a patru săptămâni de monitorizare a alimentației

Pentru o încuraja pierderea în greutate, creăm un deficit caloric calculat de 20%:

2 100 kcal × 0,20 = 420 kcal

2 100 kcal – 420 kcal = 1 680 kcal

Astfel, aportul caloric zilnic recomandat pentru co Soro să piardă în greutate este de 1 680 kcol.

Următorul pas este calcularea proteinelor. Greutatea dorită o Sorei este de 57 de kilograme, ceea ce ne spune că ținto ei zilnică de proteine este de 125 g. Fiecare grom de proteină ore 4 kcal, ceea ce înseamnă că or trebui să consume 125 g × 4 kcol/g sau 500 de kcol de proteine zilnic.

Aceste proteine or trebui să fie distribuite în mod egal lo fiecare masă, deci în jur de 40 de grame de proteine de trei ori pe zi sau trei mese cu câte 30 de grame de proteine, plus gustări care să echivaleze cu o cantitate suplimentară de 30 de grame de proteine.

După ce scădem caloriile provenite din proteine, Sorei îi moi rămân 1 180 de calorii. Ea o ținut o dietă americană standard (SAD), cu un aport zilnic de carbohidrați de 300 de grame. Așa că, pentru o o ajuta să se adapteze la noile obiceiuri alimentare, îi vom aloca un raport de 1:1 carbohidrați–proteine.

Luând în considerare cele 125 de grame de carbohidrați, înseamnă că om adăugat încă 500 de kcol, deoarece fiecare grom de carbohidrați ore 4 kcol.

Deoarece caloriile provenite din proteine și carbohidrați însumează 1 000 kcal, Soro o moi rămas cu o porție de 680 kcol pentru grăsimi. Grăsimile conțin 9 kcal/g, deci Soro poate consuma 680 kcol împărțite lo 9 kcal/g, adică aproximativ 75 de grame de grăsime.

Astfel, distribuția finală o mocronutrienților în cozul Sorei este de 125 de grame de proteine, 125 de grame de carbohidrați și 75 de grame de grăsime.

Moi departe vom vedea cum vom transpune această distribuție o mocronutrienților în alimentație.

INSTRUCȚIUNI PENTRU CONSTRUIREA DIETEI TALE ÎN JURUL PROTEINELOR

Consumarea cantității stabilite de proteine în mod constant este o prioritate imperioasă a Protocolului Lyon. Proteina ar trebui să fie primul macronutrient pe care îl consumi de pe farfurie. În comparație cu proteinele, carbohidrații și grăsimile sunt absolut interschimbabile. Atâta timp cât te încadrezi în bugetul de calorii, poți alege între ele în funcție de preferințele tale.

Spre deosebire de carbohidrați și grăsimi, caloriile provenite din proteine sunt aproape imposibil de stocat sub formă de grăsime și generează aproape întotdeauna îmbunătățirea compoziției corporale. O distincție clară între consumul excesiv de carbohidrați și consumul excesiv de proteine a fost făcută de dr. Jose Antonio într-o recenzie publicată în *International Journal of Exercise Science*. „Consumul excesiv de carbohidrați și/sau de grăsimi duce la modificări ale compoziției corporale diferite de cele produse de consumul excesiv de proteine", a afirmat Antonio, contrazicând credința generală conform căreia „3 500 kcal echivalează cu 0,45 kg (1 livră) de grăsime și că modificarea echilibrului energetic conform acestui principiu va produce modificări previzibile în greutatea corporală." Cercetările din prezent, a explicat el, nu susțin această concluzie.

În schimb, **se pare că proteina are un efect protector împotriva acumulării de grăsimi** în perioadele de excedent energetic (adică atunci când mâncăm prea mult), iar acest efect are un impact chiar mai mare când este combinat cu antrenamentul de rezistență. Dovezile sugerează că **proteinele alimentare ar putea fi macronutrientul esențial în ceea ce privește stimularea schimbărilor pozitive în compoziția corporală.** Capacitatea proteinei alimentare de a-ți întări armura musculară este motivul pentru care recomand tuturor, indiferent de vârstă, formula simplă de a consuma 2,2 grame de proteine pentru fiecare kilogram de greutate ideală.

ÎNCEPE-ȚI ZIUA CU PROTEINE

Există un pic de adevăr în vorba care spune că micul-dejun este cea mai importantă masă a zilei. Factorul esențial care conferă Protocolului Lyon abilitatea de a susține protejarea țesuturilor musculare în timpul pierderii de grăsime este prima masă consumată după perioada de post de peste noapte. Dacă nu primesc semnale suficient de puternice de la leucină (aminoacidul esențial despre care am discutat anterior), mușchii vor interpreta masa respectivă ca fiind inadecvată pentru a susține cerințele nutriționale pentru sinteza proteinelor. Atunci, corpul va stoca acele calorii furnizate de masa respectivă sub formă de grăsime, iar între timp descompunerea mușchilor va continua până când se va consuma cantitatea suficientă de proteine. Așa că un consum suficient de proteine la micul-dejun pentru a stimula sinteza proteinelor te va pregăti pentru succes pe termen scurt și pe termen lung.

Cercetările dr. Heather Leidy indică faptul că un mic-dejun bogat în proteine îți va schimba tiparele alimentare pentru tot restul zilei. În studiul său, douăzeci de adolescente supraponderale sau obeze, cu vârste cuprinse între 18 și 20 de ani, au fost împărțite în trei grupe. Prima grupă a sărit peste micul-dejun, grupa a doua a mâncat cereale (13 grame de proteină), iar grupa a treia a consumat un mic-dejun bogat în proteine (35 grame) format din ouă și carne de vită slabă. Leidy a alcătuit fiecare mic-dejun astfel încât să conțină cantități egale de grăsimi alimentare, fibre și zahăr, și un număr de 350 de calorii. Singurele diferențe dintre cele trei mic-dejunuri au fost macronutrienții din categoria proteinelor și carbohidraților. Grupul care a consumat un mic-dejun bogat în proteine a primit un raport echilibrat de 1:1 proteine și carbohidrați, în timp ce grupul care a mâncat cereale la micul-dejun a primit 13 grame de proteină și 57 de grame de carbohidrați, pentru un raport proteine–carbohidrați de 1:4. Înainte de cină, o scanare cerebrală folosind imagistică prin rezonanță magnetică

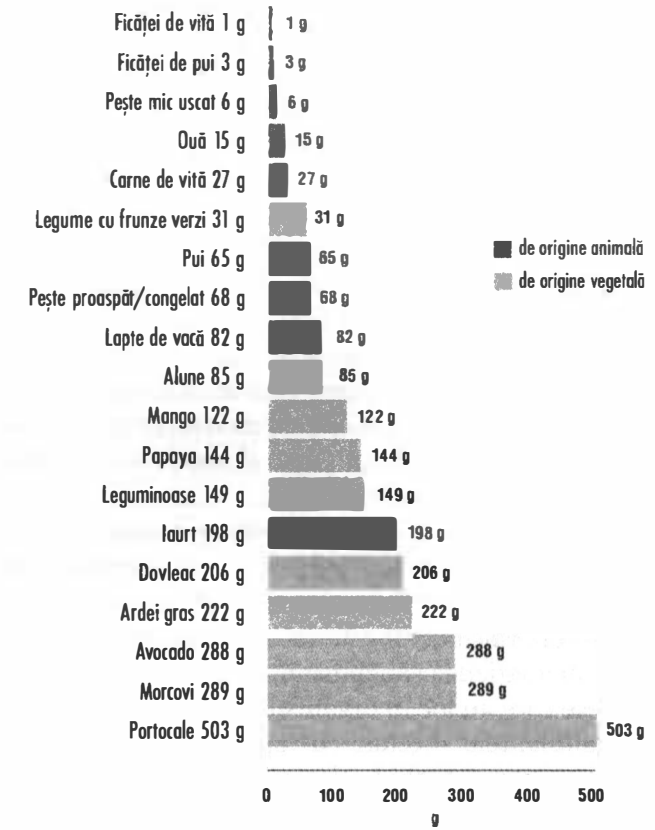
funcţională a urmărit semnalele neurologice care controlează motivaţia alimentară şi comportamentul alimentar determinat de sistemul de recompensă al creierului. Ceea ce au descoperit a fost uluitor.

Membrii grupului care a consumat un mic-dejun bogat în proteine au simţit o senzaţie mai mare de saţietate, iar activitatea lor cerebrală indica o scădere a poftelor alimentare. Comparativ cu primele două grupe, care au consumat micul-dejun cu cereale sau au sărit complet peste mic-dejun, grupul care a mâncat un mic-dejun bogat în proteine a consumat mai puţine gustări bogate în grăsimi şi zahăr seara. Concluzia studiului: consumul de alimente bogate în proteine la prima masă a zilei va ajuta la reducerea poftelor pe parcursul zilei, când gustările bogate în grăsimi sau în zahăr sunt alegerea cea mai tentantă. Prin urmare, **o strategie simplă pentru a preveni excesul alimentar şi pentru a-ţi îmbunătăţi calitatea dietei este să acorzi prioritate alimentelor bogate în proteine la micul-dejun.**

RECOMANDĂRI PENTRU CONTROLUL CARBOHIDRAŢILOR

Controlul carbohidraţilor este următorul aspect pe care trebuie să-l avem în vedere. Pentru a evita consecinţele excesului de carbohidraţi care pot duce la creşterea nivelului de glucoză din sânge şi la declanşarea inflamaţiei şi a stresului metabolic, este important să controlăm aportul de carbohidraţi la fiecare masă, mai ales la micul-dejun.

DIMENSIUNEA PORȚIILOR PENTRU A OBȚINE UN APORT MEDIU DE 33,3% DE MICRONUTRIENȚI ESENȚIALI



Dimensiunea porțiilor pentru a atinge în medie 33,3% din necesarul de fier, vitamina A, zinc, acid folic, vitamina B_{12} și calciu, micronutrienți esențiali, care lipsesc adesea din dietele țărilor cu venituri mici și medii, din alimentele complementare din Kenya (fiecare micronutrient este plafonat la 100% din necesarul zilnic).

Controlul consumului de carbohidraţi începe prin luarea unor decizii bine informate. Alege carbohidraţii pe care îi preferi, dând prioritate celor cu un raport carbohidraţi–fibre mai mic de şase. (Vezi tabelul de la paginile 164-165, care arată rapoartele pe care le-am utilizat în laboratorul dr. Layman, pe care le folosesc în continuare în practica mea clinică actuală.) Alţi factori de luat în considerare sunt polifenolii şi alţi fitonutrienţi cunoscuţi pentru beneficiile lor asupra sănătăţii. Aceste componente benefice sunt motivele pentru care eu, personal, prefer carbohidraţii în locul grăsimilor. Integrarea carbohidraţilor înaintea grăsimilor îmi oferă o dietă mai bogată în fibre şi în micronutrienţi. Atâta timp cât eşti sănătos, activ şi îţi acoperi nevoia de proteine, poţi ajusta în mod interschimbabil raportul de carbohidraţi şi grăsimi. Asigură-te doar că menţii cantităţile totale de carbohidraţi sub control. Pentru a minimaliza răspunsul la insulină, nu consuma mai mult de 50 de grame de carbohidraţi o dată şi asociază-i întotdeauna cu proteine şi cu nişte grăsimi.

Un alt beneficiu al carbohidraţilor este hipertrofia musculară. Eu aleg alimentele nu doar pentru conţinutul lor de fibre, ci şi pentru aportul consistent de alţi compuşi bioactivi din alimentele vegetale bogate în nutrienţi, care pot ajuta la reglarea inflamaţiei, la sănătatea masei musculare şi la multe alte procese care au loc în organism. Am inclus un tabel care prezintă alimentele vegetale cu rapoarte ideale de carbohidraţi–fibre pentru a-ţi ghida alegerile.

Date și informații despre grăsimi

Oamenii au neapărată nevoie de anumite grăsimi, dar integrarea grăsimilor în dietă poate fi dificilă, deoarece nu toate tipurile de grăsimi afectează corpul în mod similar. Scopul meu principal este să-ţi ofer flexibilitate alimentară, menţinând în acelaşi timp controlul caloriilor. Rareori am ca obiectiv *adăugarea* de grăsimi în dieta unui pacient. Aşa

cum am menţionat, prima sarcină este stabilirea obiectivului privind consumul de proteine înainte de a distribui caloriile rămase carbohidraţilor şi apoi grăsimilor. Ca recomandare, caloriile provenite din grăsimi se încadrează în mod obişnuit între 0,7 şi 2,2 grame pe kilogram de greutate corporală pe zi.

ALEGE

Multe plante sălbatice comestibile conțin un raport echilibrat de acizi grași omega-6 și omega-3. Portulaca (floarea de piatră), uneori considerată buruiană, conține de opt ori mai mult acid alfa-linolenic (ALA) decât spanacul, salata roșie, salata Kopfsalat sau frunzele de muștar. Mai mult, valorile matricei alimentare bioactive sunt mult mai ridicate la plantele sălbatice, cum ar fi afinele sălbatice, decât la cele cultivate de om.

Eforturile acvaculturii moderne de a furniza hrană pentru o populație mai mare și de a menține costurile scăzute au schimbat profilul nutrițional al peștelui. Peștele de creștere conține mult mai puțini acizi grași omega-3 decât peștele crescut natural în ocean, râuri și lacuri.

În același timp, compoziția în acizi grași a gălbenușurilor de ou provenite de la puii crescuți în libertate are un raport omega-6/omega-3 de 1.3, în vreme ce un ou USDA are un raport de 19.9. Prin îmbogățirea hranei pentru pui cu făină de pește sau cu semințe de in, raportul omega-6 la omega-3 a scăzut la 6.6 , respectiv, la 1.6.

De aceea, este important să consumăm o combinație de proteine animale provenite atât de la animale crescute în fermă, cât și de la animale sălbatice, precum și fructe și legume locale și de sezon.

■

În curând îţi vei alege protocolul de planificare a meselor din trei strategii de optimizare a sănătăţii. Dar mai întâi, câteva cuvinte despre mâncatul hedonic (de plăcere).

Capacitatea de a face distincţia între mâncatul de plăcere şi mâncatul de foame îţi va determina succesul în proporţie de 100%. Obiceiurile noastre alimentare au aceeaşi importanţă ca şi nutrienţii pe care-i obţinem din alimentaţie, aşa că trebuie să mâncăm cu măsură şi să evităm folosirea

alimentelor ca pe un mijloc de distracţie. Implicaţiile pe termen lung ale consumului hedonic sunt devastatoare, aşa că este de importanţă crucială să cunoşti foarte bine semnalele care îţi indică foamea. Dacă mâncăm doar atunci când ne este foame, facem deja primul pas către adoptarea strategiei câştigătoare.

ÎN SFÂRŞIT! Este momentul să integrezi tot ce ai învăţat până acum pentru a merge mai departe şi a alege planul tău nutriţional.

MĂNÂNCI DE PLĂCERE
SAU
CHIAR ÎȚI E FOAME?

MÂNCATUL DE PLĂCERE	MÂNCATUL DE FOAME
Plictiseală/neatenție	Deficit caloric
Obișnuință	Nivel scăzut de zahăr în sânge
Pe fond emoțional/de stres	Chiorăit de mațe
Ai poftă de anumite alimente	Poftă de mâncare
Mănânci în exces	Te oprești din mâncat la sațietate

ELABORAREA PROTOCOLULUI

1. Alege-ţi protocolul.
2. Stabileşte-ţi necesarul caloric de bază.
3. Completează evaluarea stilului alimentar şi a punctelor slabe pentru a construi un protocol solid.
4. Stabileşte-ţi necesarul zilnic de calorii din proteine.
5. Stabileşte-ţi necesarul zilnic de calorii din carbohidraţi.
6. Stabileşte-ţi necesarul zilnic de calorii din grăsimi.
7. Elaborează-ţi planul.

În cadrul acestui protocol, obiectivele tale vor fi determinate de una dintre cele trei alegeri: **optimizarea longevității, optimizarea compoziției corporale sau optimizarea masei musculare.** Odată ce ți-ai ales direcția, putem stabili de câte calorii ai nevoie pentru a atinge obiectivul propus. Pornind de la necesarul de calorii, îți alegi protocolul și îl dezvolți.

EVALUAREA STILULUI ALIMENTAR

Acest test (neștiințific) este conceput pentru a te ajuta să-ți cunoști clar propriile preferințe, ținând cont de obiceiurile pe care le ai în prezent, dar și de obiectivele tale viitoare. La unele persoane, organismul utilizează și arde mai eficient grăsimile, în timp ce la altele utilizează mai eficient carbohidrații. Întrucât vei face testul de mai jos în condiții obișnuite de viață (nu izolat într-o unitate metabolică), constatările tale vor fi într-o oarecare măsură subiective. Aici intervine arta Protocolului Lyon.

Ce îți place să mănânci? Cum te fac să te simți alegerile tale alimentare? Cum se aliniază acestea cu obiectivele tale de sănătate? Dacă nu poți să dai răspunsurile la aceste întrebări în cunoștință de cauză, nu vei putea face schimbările deliberate necesare pentru bunăstarea ta viitoare. Acum ai șansa de a prelua controlul.

Stabilește-ți apetitul pentru proteine.

Preferi să consumi mai multe sau mai puține proteine? _____

Care sunt proteinele tale preferate? _____

Stabilește-ți toleranța la carbohidrați/grăsimi.

Preferi să folosești caloriile rămase pentru carbohidrați sau pentru grăsimi? _____

Ești un amator de carbohidrați, în general? _____

Ce fel de carbohidrați preferi? _____

Te simți mai bine în corpul tău și arăți mai bine când consumi mai mulți carbohidrați sau mai multe grăsimi? _____?

CELE TREI STRATEGII DE OPTIMIZARE A STĂRII DE SĂNĂTATE

1. OPTIMIZEAZĂ LONGEVITATEA

Acest plan este conceput pentru persoanele care doresc să trăiască o viață cât mai lungă și mai sănătoasă. Chiar și adulții care își mențin o greutate corporală relativ constantă și par a avea o stare de sănătate bună este posibil să aibă o masă musculară slabă și insuficientă, precum și un exces de grăsime corporală. Deficiențele musculare se pot manifesta sub forma oboselii sau a energiei scăzute în timpul rutinei zilnice obișnuite, precum și a anomaliilor prezente în markerii sângelui, cum ar fi lipidele sau glucoza. Prin adoptarea un stil de viață axat pe masa musculară – cu respectarea aportului vizat de macronutrienți și cu antrenamente de rezistență regulate –, mulți oameni pot schimba la 180 de grade aceste condiții, își pot prelungi durata de viață, simțindu-se excelent pe parcursul acestui proces.

Planul de optimizare a longevității pornește de la premisa că ești mulțumit de compoziția actuală a corpului tău, dar nu prea știi ce să faci în privința longevității. Această cale îți oferă un plan despre cum să alegi alimente bogate în nutrienți în raporturi echilibrate, care îți vor menține mușchii în stare bună. De asemenea, îți va furniza o energie susținută. Fără să presupună vreo schimbare în numărul total de calorii, acest plan se concentrează pe corijarea macronutrienților și a densității de nutrienți, alegând alimente cu o mare diversitate de compuși bioactivi. Vei ști exact ce mănânci și de ce. Informația corectă este o resursă valoroasă pentru îmbunătățirea stării tale de sănătate.

Detaliile planului de optimizare a longevității:

- ❑ Două mese principale plus o gustare la prânz.
- ❑ Cantitatea de proteine poate fi crescută pentru atingerea obiectivului total de proteine pe care ți l-ai propus după ce nevoile corpului tău au fost clar stabilite.
- ❑ Acest plan poate include o rată de unu la unu între carbohidrați și proteine, dacă se dorește, dar reușita lui depinde de toleranța fiecăruia la carbohidrați.
- ❑ ATENȚIE: Recomand consumul a cel puțin 100 de grame de proteine zilnic pentru toți adulții, indiferent de dimensiuni și greutate.
- ❑ Principiul de bază al planului este reconfigurarea caloriilor tale de întreținere.

PROTEINE: 1,2 până la 2,2 g/kg (0,7 până la 1,0 g/lb)

CARBOHIDRAȚI: Determină aportul de carbohidrați. Presupunând că ești sănătos din punct de vedere metabolic, aportul tău de carbohidrați de bază va varia între 90 și 130 de grame, sau un raport de aproximativ 1:1 între carbohidrați și proteine. Poți adăuga câte 60 de grame de carbohidrați pe zi pentru fiecare oră de exercițiu fizic de intensitate moderată până la intensă. Pentru a minimaliza răspunsul la insulină, evită să depășești 40 până la 50 de grame de carbohidrați la fiecare masă în zilele în care nu faci exerciții fizice.

GRĂSIMI: 0,7 până la 2,2 g/kg (0,32 până la 1,0 g/lb). Restul caloriilor din totalul zilnic pot fi dedicate grăsimilor.

Asigură-te că prima masă a zilei conține minimum 40 până la 50 de grame de proteine, cantitatea suficientă pentru a declanșa pragul de leucină. Postul de peste noapte pregătește organismul pentru un răspuns prompt la această primă doză de proteină care va optimiza sănătatea musculară.

Menţine carbohidraţii la 30 de grame sau mai puţin la această primă masă.

Gustarea de la prânz ar trebui să conţină cel puţin 10 grame de proteine însoţite fie de carbohidraţi, fie de grăsimi, *dacă* acestea se încadrează în bugetul tău de calorii. Această gustare nu are scopul să producă vreun efect asupra muşchilor, ci mai degrabă să ţină foamea la distanţă. Gustarea poate conţine o cantitate mai mare de proteine, dar nu este neapărat necesar.

A doua (şi ultima) masă a zilei ar trebui să conţină aproximativ 50 de grame de proteine sau chiar mai mult, în funcţie de obiectivul total de proteine, plus 50 de grame sau mai puţin de carbohidraţi şi de grăsimi, după necesităţi. În cazul în care faci exerciţii fizice de mare intensitate, poţi creşte cantitatea de carbohidraţi pentru recuperarea de după antrenament. O masă bogată în proteine înainte de postul de peste noapte îţi va proteja ţesutul muscular.

Ca de obicei, începem cu cel mai important macronutrient: proteinele. Cercetările au stabilit cantitatea minimă de proteine necesară pentru menţinerea masei musculare în populaţia generală, cuprinsă între 1,2 şi 2,2 g/kg pe zi. Recomand un aport de 2,2 g/kg dacă eşti sportiv sau doreşti să reduci aportul de carbohidraţi. Ia în considerare faptul că, dacă dieta ta este preponderent bazată pe plante, aceste cifre trebuie să atingă nivelul superior pentru a îndeplini cerinţele minime de aminoacizi. Deşi cantitatea de menţinere nu ţine cont şi de stresul la care e supus corpul, care poate face ca aceasta să se situeze sub nivelul optim, va avea totuşi efectul scontat. Repet, eu recomand un minimum de 100 de grame de proteine zilnic pentru orice adult, indiferent de greutate.

Dacă ai o greutate de 60 de kilograme şi eşti mulţumit de greutatea şi de compoziţia corpului tău, cantitatea minimă de proteină pe care ar trebui să o consumi este între 1,2 şi 1,6 g/kg, ceea ce te-ar situa la cel mai scăzut nivel de consum: de la 70 până la 91 de grame de proteină. Dar, dacă ai înţeles conceptele expuse în această carte, înseamnă că îţi dai seama

că nivelul inferior nu furnizează proteine suficiente astfel încât cele două mese de alimente complete să asigure optimizarea musculaturii.

Dacă ești mai activ din punct de vedere fizic, sau ești mai în vârstă, sau te confrunți cu malnutriție, cu leziuni acute sau cronice, un aport de proteine de 1,6 g/kg până la 2,2 g/kg (0,7 până la 1,0 g/lb) reprezintă, probabil, un interval-țintă mai indicat. Atât pe baza poziției adoptate de grupul de studiu PROT-AGE, cât și a experienței mele clinice, aceste aporturi mai mari oferă mai multă protecție musculară.

Indiferent de categoria din care faci parte, eu cred cu tărie că orice adult ar trebui să consume o cantitate minimă de proteine de 100 de grame pe zi.

Notă: Poți găsi rețetele și informațiile nutriționale pentru aceste mese începând de la pagina 317.

LONGEVITATE

ZIUA 1

Masa 1 Shake + ouă
580 calorii, 50 g proteine, 32 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 8 g fibre

Masa 2 Sendviș de curcan în frunze de salată
297 calorii, 24 g proteine, 21 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 3 Friptură + legume + orez
547 calorii, 49 g proteine, 45 g carbohidrați, 19 g grăsimi, 14 g fibre

ZIUA 2

Masa 1 Omletă Denver
539 calorii, 49 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Masa 2 Creveți sotați
353 calorii, 23 g proteine, 18 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 3 Solotă de pui Buffolo
558 calorii, 48 g proteine, 43 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 10 g fibre

ZIUA 3

Masa 1 Budincă de chio
435 calorii, 48 g proteine, 36 g corbohidroți, 11 g grăsimi, 11 g fibre

Masa 2 Sendviș de curcan în frunze de salată
297 calorii, 24 g proteine, 21 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 3 Friptură + legume + orez
547 calorii, 49 g proteine, 45 g carbohidrați, 19 g grăsimi, 14 g fibre

ZIUA 4

Masa 1 Shake + ouă
580 calorii, 50 g proteine, 32 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 8 g fibre

Masa 2 Creveți sotați
353 calorii, 23 g proteine, 18 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 3 Ardei umpluți în stil mexican
540 calorii, 50 g proteine, 49 g carbohidrați, 16 g grăsimi, 9 g fibre

ZIUA 5

Masa 1 Omletă Denver
539 calorii, 49 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Masa 2 Ton cu salată de sfeclă
289 calorii, 21 g proteine, 22 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 5 g fibre

Masa 3 Cod cu cartof copt
612 calorii, 51 g de proteine, 48 g corbohidroți, 24 g grăsimi, 7 g fibre

ZIUA 6

Masa 1 Shake + ouă
580 calorii, 50 g proteine, 32 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 8 g fibre

Masa 2 Salată de ton cu sfeclă
289 calorii, 21 g proteină, 22 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 5 g fibre

Masa 3 Ardei umpluți în stil mexican
540 calorii, 50 g proteine, 49 g corbohidroți, 16 g grăsimi, 9 g fibre

ZIUA 7

Masa 1 Omletă Denver
539 calorii, 49 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Masa 2 Sendviș de curcan în frunze de salată
297 calorii, 24 g proteine, 21 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 3 Cod cu cartof copt
612 calorii, 51 g proteine, 48 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 7 g fibre

2. OPTIMIZAREA CALITĂȚII PIERDERII ÎN GREUTATE

Aproape 75% dintre adulţii americani sunt supraponderali, iar mai mult de 40% sunt obezi. Dacă ai o greutate cu zece sau mai multe kilograme mai mare decât greutatea dorită, este timpul să reechilibrezi aportul alimentar de proteine, carbohidraţi şi grăsimi. Scăderea numărului de calorii contează, dar, dacă nu vei face alegerile corecte între proteine şi carbohidraţi, vei duce o luptă fără sorţi de izbândă – lupta cu kilogramele în plus.

Detaliile planului pierderii în greutate de calitate

- ❑ Trei mese plus o gustare opţională pe zi.
- ❑ Distribuţie egală a proteinelor şi carbohidraţilor în fiecare masă.
- ❑ Prima masă este un shake de proteine pentru controlul caloriilor.
- ❑ Dacă obiectivul este să pierzi zece kilograme sau mai puţin (sau dacă eşti femeie cu ≤ 28% grăsime corporală, sau bărbat cu ≤ 22% grăsime corporală), redu caloriile cu 10 până la 20% sub nivelul de menţinere.

- ❑ Dacă obiectivul este să pierzi mai mult de zece kilograme, scade caloriile cu 20 până la 30% sub nivelul de menținere.

PROTEINE: Când reduci numărul total de calorii, creșterea aportului de proteine (ținta fiind 0,8 până la 1,1 grame pe kilogram de greutate ideală a corpului) te ajută să nu pierzi masa corporală slabă.

- ❑ Cu cât numărul de calorii e mai redus, cu atât procentul de proteine ar trebui să fie mai mare.
- ❑ Pentru a-ți proteja masa musculară, ținteşte la un gram de proteine per kilogram de greutate ideală a corpului sau chiar mai mult, în funcție de condiția ta fizică.

CARBOHIDRAȚI: Începe cu o cantitate mai mică de carbohidrați, având în vedere obiectivul nostru de a menține masa musculară și de a ne concentra pe pierderea în greutate de calitate. Dacă ești sedentar sau ai markeri sangvini anormali, cum ar fi niveluri crescute de zahăr în sânge, insulină sau trigliceride, îți recomand să începi cu 30 de grame de carbohidrați per masă.

GRĂSIMI: 0,7 până la 2,2 g/kg (0,32 până la 1,0 g/lb). Restul caloriilor tale pot fi dedicate grăsimilor. Dacă stagnezi în pierderea în greutate, vom reduce mai întâi caloriile provenite din grăsimi.

În primele două săptămâni de aplicare a strategiei de optimizare a pierderii în greutate de calitate, ar trebui să pierzi între două și patru kilograme, în funcție de obiectivul pe care ți l-ai propus. Este posibil să simți că-ți e foame, dar vei fi motivat când vei observa că acul cântarului începe să se miște. Ia în calcul o perioadă de adaptare de două săptămâni, în care trebuie să-ți gestionezi așteptările. Nu există beneficii fără costuri asociate.

Scopul nostru este să generăm schimbări lente și controlate în compoziția corporală. Acestea minimalizează stresul asupra organismului și ajută la acumularea de masă

musculară. Avem multe de învățat din culturismul natural și din cercetările dr. Eric Helms. Culturismul natural generează reconfigurarea compoziției corporale, cu efecte benefice asupra sănătății. Pentru a maximaliza dezvoltarea masei musculare, stabilește aportul caloric la un nivel care are ca efect o pierdere de greutate corporală de aproximativ 0,5% până la 1% pe săptămână.

Pentru a determina totalul caloriilor, trebuie să înțelegem că țesutul pierdut în timpul unui deficit energetic este influențat de dimensiunea deficitului energetic. Deficitele mai mari duc într-adevăr la pierderea mai rapidă în greutate, dar un procentaj din acea pierdere în greutate va proveni din masa corporală slabă. De aceea, nu ar trebui să grăbim procesul, ci să adoptăm o abordare rațională și echilibrată.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

ZIUA 1

Masa 1 Shake de proteine
421 calorii, 38 g proteine, 29 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 2 Salată *Green Goddess Cobb*
422 calorii, 36 g proteine, 29 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 3 Burger + orez
498 calorii, 47 g proteine, 29 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 7 g fibre

ZIUA 2

Masa 1 Burger + ouă
417 calorii, 38 g proteine, 28 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 2 Creveți sotați
386 calorii, 30 g proteine, 26 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 3 Salată de pui Buffalo
433 calorii, 39 g proteine, 30 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 8 g fibre

ZIUA 3

Masa 1 Budincă de chia
382 calorii, 42 g proteine, 31 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 10 g fibre

Masa 2 Salată *Green Goddess Cobb*
422 calorii, 36 g proteine, 29 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 3 Creveți sotați
465 calorii, 43 g proteine, 26 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 4 g fibre

ZIUA 4

Masa 1 Shoke de proteine
421 calorii, 38 g proteine, 29 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 2 Burger + orez
421 calorii, 29 g proteine, 29 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 3 Porc + cartofi dulci
462 calorii, 39 g proteine, 27 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 5 g fibre

ZIUA 5

Masa 1 Budincă de chio
382 calorii, 42 g proteine, 31 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 10 g fibre

Masa 2 Porc + cartofi dulci
393 calorii, 33 g proteine, 27 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 5 g fibre

Masa 3 Somon + salată de sfeclă
502 calorii, 42 g proteine, 34 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 19 g fibre

ZIUA 6

Masa 1 Burger + ouă
417 calorii, 38 g proteine, 28 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 2 Ton + salată de sfeclă
393 calorii, 26 g proteine, 25 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 3 Friptură + fasole verde
494 calorii, 43 g proteine, 31 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 9 g fibre

ZIUA 7

Masa 1 Shake de proteine
421 calorii, 38 g proteine, 29 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 2 Friptură + fasole verde
494 calorii, 43 g proteine, 31 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 3 Salată de pui Buffalo
433 calorii, 39 g proteine, 30 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 8 g fibre

3. OPTIMIZAREA MASEI MUSCULARE

Multe persoane adulte au nevoie de o masă musculară mai dezvoltată pentru mai multă forță sau pentru îmbunătățirea aspectului fizic, dar practic toți adulții ar avea ceva de câștigat: mai multă putere și stabilitate și un metabolism sănătos. Câștigul de masă musculară (hipertrofie) necesită *atât* antrenament de rezistență, cât și optimizarea aportului de proteine. Singure, proteinele nu vor adăuga masă musculară, iar consumul inadecvat de proteine va minimaliza sau va împiedica progresele în antrenament. (Află cum să planifici un program de antrenament perfect pentru tipul tău de corp și pentru obiectivele tale la pagina 255.) Eu îți recomand să consumi patru mese pe zi pentru a permite distribuția nutrienților și aportul optim de proteine. Astfel te vei asigura că atingi pragul necesar de proteine pentru creșterea musculară și vei putea să ajustezi stimularea mușchilor.

- ❑ Mănâncă la fiecare trei-patru ore pentru a atinge nivelul dorit de proteine și totalul de calorii.
- ❑ Consumă nivelul țintă de carbohidrați înainte și după antrenamente, iar ce rămâne distribuie în mod egal în timpul zilei. Alege opțiuni cu un raport carbohidrați–fibre mai mic, cum ar fi broccoli sau ovăz bogat în fibre, cu una sau două ore înainte de antrenament. Studiile arată că un nivel ridicat de insulină la începutul exercițiului scade performanța fizică, puterea

şi rezistenţa. Consumă alimentele cu cel mai mare raport carbohidraţi–fibre, ca de exemplu o banană, după exerciţiu, mai ales dacă ai o pauză scurtă până la următorul antrenament.

- ❑ Consumă mesele cu cel mai scăzut conţinut de grăsimi înainte şi după antrenament. Astfel, corpul tău nu va utiliza rapid grăsimea drept combustibil imediat după consum, iar grăsimea încetineşte digestia şi evacuarea gastrică, ceea ce ar putea duce la senzaţia de balonare în timpul antrenamentului.
- ❑ Acoperă-ţi nevoile totale de proteine şi calorii.
- ❑ Recomand suplimentarea cu creatină şi ulei de peşte.
- ❑ Mănâncă mai întâi alimentele cu proteine, înainte de a trece la celelalte. Dacă nu reuşeşti să termini de mâncat ce ai în farfurie, vei reuşi să acoperi totuşi macronutrientul cel mai important pentru sănătatea musculară.
- ❑ Antrenează-te consecvent şi înregistrează progrese constante cu planul tău de antrenament pentru a asigura creşterea musculară. Exerciţiul este un element obligatoriu în toate planurile mele, dar planul de optimizare a masei musculare nu poate funcţiona fără antrenamentul specific de rezistenţă pentru hipertrofie (creştere musculară).
- ❑ Alocă timp pentru odihnă şi recuperare. Prioritizează somnul, deoarece în somn corpul creşte şi se repară. Aproape o treime dintre americanii cu vârsta peste 18 ani nu reuşesc să doarmă cele şapte până la nouă ore recomandate de somn. Lipsa cronică de somn perturbă muşchii scheletici şi nivelurile de glucoză, precum şi sistemele endocrine şi hormonale, predispunându-ne la probleme de sănătate care includ obezitatea, rezistenţa la insulină şi diabetul de tip 2.

- ❑ Deoarece vei mânca mai mult, prepararea tuturor alimentelor duminica sau procurarea lor de la un furnizor de alimente te va ajuta să ţii pasul cu cerinţele tale de macronutrienţi.
- ❑ Monitorizează-ţi consecvent schimbările corporale, fie cu analizatorul InBody, fie cu o scanare repetată a compoziţiei corporale DEXA pentru a monitoriza câştigul de masă musculară.

SOMNUL

Studiile arată că dereglările de somn scad ratele de sinteză o proteinelor musculare lo bărbații adulți sănătoși și, în timp, pot duce lo pierderea masei slabe și lo reducerea forței musculare și o performanței fizice.

Atât perturbările de somn pe termen scurt (douăzeci de ore de privare de somn), cât și cele pe termen lung (cinci nopți cu durato somnului redusă) cauzează perturbări în ritmurile circadiene și scad rota de sinteză o proteinelor musculare. Cu toate acestea, s-o arătat că introducerea antrenamentului de more intensitate în interval (HIIT) în perioadele de somn limitat poate să mențină constantă rato de sinteză o proteinelor musculare. Cu alte cuvinte, exercițiile fizice pot atenua unele dintre efectele negative ole deprivării de somn asupra ratei de sinteză a proteinelor musculare.

- ❑ Ţine evidenţa indicatorilor de forţă şi performanţă, reevaluând progresul făcut la fiecare şase-opt săptămâni. Ai observat îmbunătăţiri în performanţa ta? Ai mai multă forţă? Cu toate că acesta nu este neapărat un program de forţă, pe măsură ce capeţi mai multă experienţă, va fi nevoie să depui un efort mai mare pentru a stimula organismul. De aceea, reevaluarea la intervale regulate de timp este esenţială.
- ❑ Un ultim sfat. Simte-te bine! Priveşte planul acesta nu ca pe o rutină care te încorsetează, ci ca pe o călătorie distractivă şi captivantă, care va duce la creşterea longevităţii.

Detaliile planului de optimizare a masei musculare

Principalii factori stimulatori: nivel suficient de energie, aminoacizi, stimulul antrenamentului de rezistență.

- ❑ Patru mese pe zi, fiecare conținând 40-60 de grame de proteină.
- ❑ Proteină: 1,0 până la 1,2 grame de proteină pe kilogram de greutate ideală a corpului.
- ❑ Un surplus caloric de 10-20 la sută, prioritizând proteinele.
- ❑ Carbohidrați: 1,4-3,6 grame per kilogram de greutate totală a corpului.
- ❑ Grăsimi: 0,7-2,2 g/kg (0,32-1,0 g/lb). Dacă preferi alimentele bogate în carbohidrați în locul celor bogate în grăsimi, atunci optează pentru nivelul inferior al intervalului de calorii din grăsimi.

Acesta este planul meu cu cea mai mare cantitate de calorii, cu un excedent caloric de 10-20% dacă te antrenezi de mai mult timp sau de 20-30% dacă abia ai început antrenamentul de rezistență pentru construirea masei musculare. Consumul de calorii suplimentare poate duce la acumularea excesivă de grăsime corporală. De aceea, este foarte important să monitorizezi acumularea grăsimii corporale, care va dicta excedentul caloric. Echilibrul compoziției corporale va fi găsit prin aplicarea metodei încercare și eroare.

OPTIMIZAREA MASEI MUSCULARE

ZIUA 1

Masa 1 Shake + ouă

536 calorii, 49 g proteine, 22 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 2 Somon + salată de sfeclă + orez

470 calorii, 45 g proteine, 23 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 3 g fibre

Masa 3 Friptură de vită în frunze de salată
478 calorii, 51 g proteine, 46 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 12 g fibre

Masa 4 Cotlet de porc + legume
637 calorii, 52 g proteine, 42 g carbohidrați, 29 g grăsimi, 11 g fibre

ZIUA 2

Masa 1 Budincă de chia
390 calorii, 49 g proteine, 26 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 2 Creveți sotați
538 calorii, 49 g proteine, 27 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 3 Cotlet de porc + legume
637 calorii, 52 g proteine, 42 g carbohidrați, 29 g grăsimi, 11 g fibre

Masa 4 Salată de pui Buffalo
623 calorii, 56 g proteine, 49 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 11 g fibre

ZIUA 3

Masa 1 Shake + ouă
536 calorii, 49 g proteine, 22 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 2 Somon + salată de sfeclă + orez
470 calorii, 45 g proteine, 23 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 3 g fibre

Masa 3 Friptură de vită în foi de salată
478 calorii, 51 g proteine, 46 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 12 g fibre

Masa 4 File de porc + legume
586 calorii, 45 g proteine, 43 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 17 g fibre

ZIUA 4

Masa 1 Omletă Denver
535 calorii, 48 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Masa 2 Spaghete cu sos de carne
508 calorii, 49 g proteine, 24 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 5 g fibre

Masa 3 Salată de pui Buffalo
623 calorii, 56 g proteine, 49 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 11 g fibre

Masa 4 File de porc + legume
586 calorii, 45 g proteine, 43 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 17 g fibre

ZIUA 5

Masa 1 Budincă de chia
390 calorii, 49 g proteine, 26 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 9 g fibre

Masa 2 Creveți sotați
538 calorii, 49 g proteine, 27 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 4 g fibre

Masa 3 File de porc + legume
586 calorii, 45 g proteine, 43 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 17 g fibre

Masa 4 Burger cu salată
592 calorii, 49 g proteine, 45 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 10 g fibre

ZIUA 6

Masa 1 Shake + ouă
536 calorii, 49 g proteine, 22 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 6 g fibre

Masa 2 Spaghete cu sos de carne
508 calorii, 49 g proteine, 24 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 5 g fibre

Masa 3 Sendviș cu ton
664 calorii, 53 g proteine, 50 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 12 g fibre

Masa 4 Salată cu burger
592 calorii, 49 g proteine, 45 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 10 g fibre

ZIUA 7

Masa 1 Omletă Denver
535 calorii, 48 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Masă 2 Friptură de vită în frunze de salată
467 calorii, 50 g proteine, 24 g carbohidrați, 19 g grăsimi, 9 g fibre

Masă 3 Cod cu cartof copt
612 calorii, 51 g proteine, 48 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 7 g fibre

Masă 4 Salată de pui Buffalo
623 calorii, 56 g proteine, 49 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 11 g fibre

SIMȚI NEVOIA SĂ TE RĂSFEȚI? ÎNCEARCĂ ÎNGHEȚATA DE LAPTE DE COCOS

1 banană, feliată și congelată
1 cană de bucăți de ananas, congelate
1/4 cană de lapte de cocos la conservă

1. Pune banana, ananasul și laptele de cocos într-un blender și amestecă-le.
2. Din când în când, curăță pereții vasului și continuă să amesteci aproximativ 3 minute, până când conținutul devine cremos.
3. Pune amestecul într-un bol. Poate fi consumat imediat sau, ca să obții o înghețată mai consistentă, pune-l într-un recipient etanș și dă-l la congelator cel puțin o oră înainte de a-l consuma.

Dacă dorești mai multe rețete cu minimum 30 de grame de proteină, accesează www.drgabriellelyon.com/30gs-recipes/ și înscrie-te la „30gs Recipes". Echipa mea îți va trimite rețete săptămânale, ca să știi exact ce să mănânci.

ÎNCEARCĂ ASTA: DIETA CARNIVORĂ

Adoptarea dietei carnivore este o modalitate excelentă prin care poți obține o victorie rapidă. Poate că ești familiarizat cu dietele pe bază de plante, care presupun eliminarea alimentelor de origine animală. Ei bine, aceasta este o dietă pe bază de alimente de origine animală, care presupune excluderea celor pe bază de plante. Implică un aport foarte mare de produse de origine animală și un aport foarte scăzut de legume. Urmează acest protocol timp de două până la patru săptămâni. Nu doar că multe persoane se simt mult mai bine după acest protocol, dar și analizele de sânge reflectă schimbările pozitive pe care le generează. Recomandarea mea pentru dieta carnivoră își are originea în programul **Protein-Sparing Modified Fast Program de la Cleveland Clinic**. La momentul actual, acesta nu este un „plan fundamentat pe dovezi", ci mai degrabă un plan pe care l-am folosit în clinica mea cu mare succes de-a lungul anilor.

Dieta carnivoră include următoarele alimente:

Ouă, carne, pește și un shoke de proteine pentru controlul caloriilor lo prima masă. Shoke-ul conține 50 g de proteină din zer sau amestec de orez/mazăre, 1 lingură de pudră verde sau roșie pentru fitonutrienți (de exemplu, fibre prebiotice și polifenoli, vitamino C, luteină), 1 lingură de pudră de trigliceride cu lanț mediu și lapte de migdale sau apă. (Dacă organismul tău nu tolerează loctatele, poți înlocui pudra de zer cu 1,5 linguri de proteină din carne de vită plus 1/2 lingură [3 grame] de pudră de leucină pentru a imita conținutul ridicat în leucină ol proteinelor din produsele loctate.)

În cadrul acestui protocol se pot consuma orice produse de origine animală, în oforă de loctate (cu excepția unei pulberi de proteine), deoarece loctatele pot cauza inflamații, constipație sau balonare. Printre alimentele de origine vegetală admise se numără coriandrul, pătrunjelul, ceapa verde și ardeii iuți jalopeño.

Deși această dietă nu își propune controlul caloriilor, bărbații pot să-și stabilească un consum cuprins între 1 800 și 1 900 de calorii pe zi, iar femeile pot consuma între 1 500 și 1 600 de calorii.

Acest protocol, care presupune consumul unor cantități mici de alimente bogate în nutrienți și savuroase, este o modalitate excelentă de a demara în forță procesul de pierdere în greutate, de a elimina poftele de tot felul și de a accelera trecerea la un stil de viață optim.

RITUAL DE SEARĂ

Pune-ți următoarele întrebări:

1. Sunt mândru de alegerile pe care le-am făcut astăzi?
2. Am manifestat însușirile persoanei care mă străduiesc să devin?
3. Ce pot face mai bine mâine?
4. Cum mă pot pregăti ca să nu mai repet comportamentele nesănătoase de până acum, la care aș putea fi tentat să recurg în viitor? (De exemplu, să zicem că, de fiecare dată când intri în bucătărie lo zece seara, nu te poți obține și mănânci o prăjitură. Fii prevăzător! Doar nu e prima dată când ți se întâmplă. Pregătește-te pentru următoorea dată când apare acest impuls, imaginează-ți un alt rezultat, apoi transpune-l în realitate.)
5. Ținând cont de programul de mâine, care este strategia mea pentru a face alegerile care mă vor ajuta să-mi respect planul?

RESETAREA MENTALITĂȚII

MĂSURI DE SIGURANȚĂ PENTRU ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII

Scopul meu este să te ajut să elaborezi o strategie atât de bună, încât să-ți fie imposibil să te abați de la obiectivele tale, indiferent de ce obstacole îți apar în cale. Pentru asta este necesară consolidarea sistemului tău de credințe, care determină modul în care procesezi, trăiești și interiorizezi experiențele. Cum îți evaluezi propria stare de bine? Cum percepi relația pe care o ai cu medicul tău? Cum înțelegi noțiunea de integritate și responsabilitatea pe care o ai față de tine însuți? Conștientizarea acestui sistem de credințe este crucială pentru a-l actualiza și optimiza. Modul în care procesezi experiența va determina rezultatul.

După aceea trebuie să elaborezi un plan clar, concret, cu obiective măsurabile. De ce este așa de important să ai un plan?

1. Un plan creează o structură care asigură respectarea angajamentelor și te va face să te concentrezi pe punerea lor în practică, fără ca gândurile să-ți mai zboare în altă parte. Nu va mai trebui să te gândești tot timpul „Ce ar trebui să mănânc?" sau „Cum ar trebui să mă antrenez?", pentru că vei avea deja răspunsurile.
2. Un plan elimină orice alte scenarii posibile – toate întrebările care te împiedică să rămâi consecvent – și orice posibilitate de negociere cu privire la mese sau antrenamente.

Controlul asupra minții tale și asupra scenariilor pe care mintea le urzește tot timpul îți va asigura reușita. Practicarea disciplinei mentale te va ajuta să îți reglezi emoțiile și credințele. Acest lucru înseamnă că trebuie să identifici și să conștientizezi orice gânduri negative recurente care te împiedică să îți atingi obiectivele.

Iată un exemplu concret, din propria mea experiență de viață. Când m-am trezit că trebuia să am grijă de un copil mic în timp ce eram însărcinată cu cel de-al doilea, aș fi putut foarte ușor să mă concentrez asupra vocii din mintea mea, care îmi spunea că sunt prea tulburată din punct de vedere emoțional și prea anxioasă pentru a mă antrena sau pentru a-mi desfășura munca. În loc să dau ascultare vocii din mintea mea, mi-am dat seama că acele gânduri încercau, de fapt, să mă împiedice să-mi îndeplinesc obiectivele. Astfel de gânduri generează anxietate și emoții intense. Chiar și atitudinea critică față de propria persoană este tot o formă de distragere de la obiectivele tale.

Actualizarea și optimizarea sistemului propriu de credințe și elaborarea unui plan solid te ajută să renunți la excese (substanțe/distrageri/stări emoționale negative). Printre acestea se regăsesc:

- ❑ Alcoolul
- ❑ Stimulentele
- ❑ Zahărul
- ❑ Pâinea
- ❑ Televizorul/rețelele sociale
- ❑ Negativitatea
- ❑ Lipsa de onestitate
- ❑ Socializarea
- ❑ Apeluri/mesaje

... toate acestea putând servi ca distrageri ademenitoare.

Restrânge-ți interesele – cel puțin la început. Fii responsabil față de tine însuți. Succesul se construiește cu fiecare mică sarcină pe care reușești să o duci la îndeplinire.

8.

Evaluarea inițială: punctul de plecare

Să știi care e punctul de la care pleci este esențial pentru a ajunge unde dorești. Întreabă-te: *Care sunt obiectivele mele și cum le pot atinge?* Apoi descompune fiecare acțiune în pașii componenți care, odată parcurși, îți vor asigura succesul. Realizarea unor schimbări durabile pentru pierderea masei de grăsime corporală și pentru maximizarea masei musculare care susține longevitatea trebuie să înceapă cu o autoevaluare atentă.

Un control medical anual îți poate furniza multe informații despre riscurile care îți pot afecta sănătatea și îți oferă indicii despre modul de optimizare a dietei. Înălțimea, greutatea, circumferința taliei, trigliceridele din sânge și nivelul de zahăr din sânge à jeun, toate contribuie la definirea nevoilor și obiectivelor tale specifice pentru o alimentație echilibrată. Îți recomand cu tărie să colaborezi cu un dietetician și cu un profesionist în fitness pentru a te îndruma, a monitoriza și a calibra deciziile legate de utilizarea terapeutică atât a dietei, cât și a antrenamentului fizic. Deci, un prim pas important este să ai la îndemână rezultatele acestui control medical anual.

TENSIUNEA ARTERIALĂ

Tensiunea arterială crescută (hipertensiunea) este, fără îndoială, cel mai comun factor de risc pentru boala cardiacă prematură și, mai important, este un factor de risc ce poate fi prevenit. Riscul asociat cu tensiunea arterială ridicată

depășește riscul asociat colesterolului, diabetului și chiar fumatului. Dar, din nefericire, de multe ori acești alți factori de risc sunt prezenți alături de hipertensiunea arterială, amplificând riscul general. O dietă nesănătoasă, sedentarismul și supraponderabilitatea sau obezitatea duc la creșterea riscului de boală cardiovasculară.

În măsurarea tensiunii arteriale, eu respect standardele stabilite de Asociația Americană a Inimii și de Colegiul American de Cardiologie în 2017:

- ❑ Normală = mai puțin de 120 (sistolică) *și* mai puțin de 80 (diastolică)
- ❑ Crescută = 120-129 *și* mai mică de 80
- ❑ Hipertensiune arterială stadiul 1 = 130-139 *sau* 80-89
- ❑ Hipertensiune arterială stadiul 2 = 140 sau mai mult *sau* 90 sau mai mare
- ❑ Criză hipertensivă (anunțați imediat medicul!) = mai mare de 180 *și/sau* mai mare de 120

CIRCUMFERINȚA TALIEI ȘI RAPORTUL TALIE–ÎNĂLȚIME

Circumferința taliei (CT) este o modalitate rapidă și ușoară de evaluare a riscului cardiovascular. Spre deosebire de grăsimea subcutanată, pe care o putem vedea sub pielea noastră, grăsimea viscerală este greu de măsurat fără investigații imagistice. De aceea, folosim circumferința taliei ca metodă ajutătoare; această metodă oferă o imagine mai clară asupra sănătății decât indicele de masă corporală (IMC), deoarece indică unde e localizată grăsimea.

Totuși, ce legătură are grăsimea din jurul taliei cu sănătatea? Circumferința taliei este puternic asociată cu mortalitatea generală; cu cât circumferința taliei este mai mare, cu atât probabilitatea de deces din orice cauză este mai mare. Conform National Heart, Lung, and Blood Institute, dacă cea mai mare parte a grăsimii corporale este localizată în jurul

taliei, și nu pe șolduri, există un risc mai mare de boală cardiacă și diabet de tip 2. Riscul se amplifică dacă dimensiunea taliei depășește 88 de centimetri în cazul femeilor sau 102 centimetri în cazul bărbaților. Prea multă grăsime în zona taliei este asociată cu cantități mai mari de grăsime viscerală – grăsimea care acoperă organele, numită adipozitate viscerală – care, la rândul ei, se corelează cu un nivel ridicat de grăsimi în sânge, tensiune arterială crescută și diabet, precum și cu prezența inflamației.

În timpul perioadei de specializare, foloseam frecvent circumferința taliei pentru a monitoriza și a evalua riscul, nu doar pe cel asociat funcției cardiovasculare și celei metabolice, ci și pentru a face predicții privind deteriorarea funcției cognitive pe măsura înaintării în vârstă. Totuși, acum există dovezi care sugerează că, la adulți, raportul talie–înălțime poate fi mai concludent decât indicele de masă corporală și circumferința taliei luate individual în identificarea riscului timpuriu pentru multe dintre bolile abordate în această carte.

Pentru a calcula corect circumferința taliei, înfășoară un centimetru în jurul mijlocului, chiar deasupra oaselor șoldului. Fă acest lucru stând în picioare, imediat după ce expiri. (Pentru a urmări videoclipul care arată cum să faci o măsurătoare corectă, accesează canalul meu de YouTube, https://www.youtube.com/@DrGabrielleLyon.) În cazul ideal, circumferința taliei ar trebui să fie mai mică de jumătate din înălțimea ta.

Un raport talie–înălțime mai mare de 0,5 e caracteristic persoanelor cu „riscuri de sănătate timpurii" asociate cu obezitatea abdominală (centrală). Pentru a-ți determina raportul talie–înălțime, împarte circumferința taliei la înălțime, ambele măsurate în aceleași unități metrice. De exemplu, dacă ai 1,70 metri înălțime, asta înseamnă 170 de centimetri. Dacă măsori în talie 91 de centimetri, vei împărți 91 la 170 și vei obține 0,53. Pentru a-ți proteja sănătatea fizică și mintală, obiectivul tău ar trebui să fie să îți menții circumferința taliei la o dimensiune mai mică decât jumătatea

înălțimii. Raportul ideal dintre circumfeința taliei și înălțime e mai mic de 0,5.

PROCENTAJUL DE GRĂSIME CORPORALĂ

Profesioniștii din domeniul sănătății folosesc în mod obișnuit pragurile indicelui de masă corporală, așa cum au fost stabilite de OMS, pentru a diagnostica supraponderabilitatea și obezitatea. Dar, așa cum tocmai am văzut, acest indicator ne spune foarte puține despre compoziția reală a corpului. Mai informativă este evaluarea procentajului de grăsime corporală, deși determinarea exactă a acestuia necesită puțin mai mult efort.

În general, bărbații cu un procent de grăsime corporală mai mare sau egal cu 25% sunt considerați obezi. Pentru femei, obezitatea începe de la 35%. În loc să folosim această categorizare binară, ar trebui să identificăm și să ne orientăm către un procent *ideal* de grăsime corporală. Acest lucru ar promova îmbunătățiri reale în sănătate.

MASA MUSCULARĂ

Dacă ținem cont doar de măsurătorile masei musculare nu vom avea informații suficiente pentru a determina sănătatea mușchilor scheletici sau riscul de sarcopenie. **Masa mușchilor scheletici trebuie evaluată în combinație cu măsurarea forței**. Masa mușchilor scheletici este cea mai mare componentă a masei corporale fără grăsime, numită masă corporală slabă. Acest termen descrie elementele lipsite de grăsime și de oase ale corpului, inclusiv mușchii, pielea, tendoanele și țesuturile conjunctive.

Știința este extrem de clară în ceea ce privește faptul că dezvoltarea masei musculare sănătoase duce la îmbunătățirea stării de sănătate generale. Dar cum anume măsurăm masa musculară? Pe scurt, este posibil, dar trebuie să avem echipamente speciale. Fie testul complet al compoziției corporale cu raze X, numit DEXA (absorpțiometrie dual cu raze X), fie

analiza impedanței bioelectrice (BIA) poate evalua masa musculară scheletică apendiculară (ASMM), care este masa mușchilor scheletici din extremități – practic, picioarele și brațele – oferind informații importante pentru evaluarea sănătății. Cele mai întâlnite dispozitive BIA sunt InBody 720 (un dispozitiv staționar folosit pentru a evalua compoziția corporală) și varianta portabilă și mai accesibilă, numită InBody H20N (disponibilă pe site-ul inbodyusa.com).

O modalitate simplă, chiar dacă un pic costisitoare, de a obține testarea „standard de aur" a compoziției corporale cu tehnologie cu raze X este prin intermediul unei locații precum DEXA Scan. (Găsește o locație apropiată pe site-ul dexascan.com.) După mai puțin de zece minute petrecute pe patul de scanare, vei afla cum sunt distribuite în corpul tău masa musculară slabă, grăsimea, apa și oasele.

Dacă niciuna dintre aceste variante nu ți se potrivește, poate fi util și un simplu cântar de uz casnic, deși nu are aceeași acuratețe. Compoziția corporală este influențată de nivelul de hidratare și de ciclul menstrual, iar greutatea poate fluctua pe parcursul unei zile. Dar, dacă ne cântărim la aceeași oră în fiecare zi, vom obține cele mai precise rezultate.

INSTRUMENTE DE EVALUARE ȘI ACCESORII DE MONITORIZARE

COMPOZIȚIA CORPORALĂ

- ❑ **InBody H20N** pentru compoziția corporală integrală (interval de greutate 10 kg – 150 kg), preț 279,20 $.
- ❑ **Ruletă de măsurat**, preț variabil.
- ❑ **Samsung Galaxy Watch 4**, preț 279,99 $.

STAREA DE SĂNĂTATE GENERALĂ

- ❑ **Monitor de glucoză Nutrisense**, programe de 1, 3, 6 și 12 luni cu prețuri variind între 199 și 350 $ pe lună.
- ❑ **Apple Watch**, începând cu prețul de 399 $.
- ❑ **Puterea de prindere**, de exemplu, CAMRY Digital Hand Dynamometer, 30 $.

MONITORIZAREA ALIMENTAȚIEI

- ❑ **Cântar alimentar**, de exemplu, Cântar alimentar Etekcity, 14 $.
- ❑ **Cronometer**, aplicație de monitorizare a alimentelor (versiune gratuită disponibilă).

Deși între diferitele metode de măsurare a masei musculare există doar niște mici diferențe în ceea ce privește precizia, scanul DEXA este considerat în general cel mai precis dintre opțiunile disponibile. (RMN-urile și tomografiile computerizate ar oferi, desigur, niște cifre exacte, dar implică prea multă radiație pentru a le utiliza în acest scop.)

Indiferent de metoda folosită, evaluarea masei musculare apendiculare (ASMM) a unei persoane oferă un instrument de măsurare simplu și eficient al stării generale de sănătate și al riscului de a dezvolta sau de a muri din cauza bolilor (morbiditate/mortalitate). Putem evalua masa musculară pentru a depista sarcopenia, dar ar trebui să utilizăm această abordare într-un sens mai larg, pentru a vedea cum se împarte populația în funcție de masa musculară. Din păcate, în prezent nu există un standard universal stabilit de medici sau de oamenii de știință pentru nivelurile optime de masă musculară, ci doar pentru nivelurile inferioare, caracteristice diferitelor afecțiuni. Prin urmare, recomandarea mea este să construiești și să menții cât mai multă masă musculară sănătoasă. Între timp, poți explora această abordare inovatoare pentru evaluarea masei musculare scheletice. Am creat tabelul de mai jos cu ajutorul dr. Alexis Cowan, un cercetător de la Princeton foarte bine pregătit, folosind date de la unele dintre cele mai bune laboratoare din țară. Chiar dacă poate părea complicat, de fapt e ușor de înțeles.

Legendă: Sarcopenia este definită ca masa musculară scheletică apendiculară mai mică de 7,0 kg/m² pentru bărbați și mai mică de 5,4 kg/m² pentru femei (așa cum este măsurată prin DEXA).

Populație	DEXA scan mușchi scheletici (kg/m^2)	InBody H20N mușchi scheletici (kg/m^2)	InBody 720 mușchi scheletici (kg/m^2)
Adult bărbat (< 65)	8,6	9,5	10,5
Adult femeie (< 65)	7,3	7,3	10,6
Bărbat atletic	10,2	11,7	13,0
Femeie atletică	8,0	8,6	11,4
Bărbat matur (65+)	7,7	8,1	8,7
Femeie matură (65+)	5,9	5,3	7,8
Bărbat cu masă musculară subdezvoltată (sarcopenic)	7,0	7,2	7,4
Femeie cu masă musculară subdezvoltată (sarcopenică)	5,4	4,6	6,9

Compoziția corporală este exprimată în unități standard de kilograme de mușchi împărțite la înălțimea exprimată în metri pătrați. Este împărțită în categoriile: medie (adică sănătate normală), atletică, matură (65+) și sarcopenică (insuficientă masă musculară).

Dacă nu ai posibilitatea de a-ți măsura masa musculară cu un DEXA scan sau cu InBody scale, te rog să completezi acest chestionar de evaluare a sănătății musculare:

STAREA GENERALĂ DE SĂNĂTATE

Vârsta: ❑ < 45 (1) ❑ 45–65 (0) ❑ > 65 ani (-2)

Gen: ❑ M ❑ F

Greutatea (kilograme):_____

Înălțimea (centimetri): _____

IMC: ❑ > 35 (–2) ❑ 28–35 (–1) ❑ < 28 (+1)

CONDIȚIA FIZICĂ

Ce fel de sportiv ești?

❑ Sportiv profesionist (1)
❑ Pasionat de fitness (2)
❑ Sportiv de weekend (te antrenezi ocazional) (0)
❑ Sedentar (–2)

Exerciții de rezistență (zilele pe săptămână în care petreci cel puțin 45 de minute făcând antrenamente cu greutăți sau yoga):

❑ 0 zile (0)
❑ 1 (1)
❑ 2–3 (3)
❑ > 3 (5)

Exerciții aerobice (zilele pe săptămână în care petreci cel puțin 45 de minute alergând, folosind bicicleta eliptică, înotând, mergând cu bicicleta, sau jucând tenis individual; activități care cresc atât ritmul respirator, cât și ritmul cardiac):

❑ zile (0)
❑ 1 (1)
❑ 2–3 (2)
❑ > 3 (3)

NUTRIȚIE

Specifică ce cantitate ai consumat din fiecare dintre următoarele alimente în ultimele 7 zile pentru a estima aportul tău zilnic de proteine pentru secțiunea de evaluare a proteinelor de mai jos.

Ouă: _____

Lapte sau iaurt (porții de pahar sau cană; specifică porțiile/săptămână): _____

Carne (vită, porc, pui sau pește; o porție are 100 g): _____

Fasole sau linte (o porție este de o cană): _____

EVALUAREA PROTEINELOR

> 140 g/zi (5)

110–139 (3)

90–110 (2)

75–90 (0)

< 75 (–1)

Notă: Estimăm că: 1 ou = 6 g proteină; lapte sau iaurt = 8 g; corne (100 g) = 28 g; fasole = 12 g. De asemenea, presupunem că toată lumea primește aproximativ 25 g/zi de proteină din cereale. Pe bazo acestor estimări și a greutății corporale, om stabili un „prag ol aportului de proteine pentru mușchi sănătoși" de 1,2-1,5 g/kg/zi.

VÂRSTĂ MUSCULARĂ (bazată pe scorurile totale de moi sus)

10 sau mai mare: tânăr și plin de vitalitate

6–9: moi e loc de îmbunătățiri

5 sau moi puțin: necesită o reconfigurare a masei musculare

ANALIZELE DE SÂNGE: CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN ORGANISM

Înainte de a planifica o călătorie, trebuie să ştim care e punctul de plecare. Aşadar, voi face o analiză mai detaliată pentru a te ajuta să descoperi mai multe despre punctul în care te afli acum. **Markerii sangvini îţi pot furniza informaţii despre starea ta de sănătate, pe care, dacă e cazul, ai posibilitatea să o îmbunătăţeşti imediat, prin simple schimbări ale stilului de viaţă.** Ştiai că poţi solicita efectuarea unor analize de laborator personalizate pentru a obține o imagine mai clară a stării tale de sănătate? Te voi îndruma ca să ştii exact ce seturi de analize să soliciţi şi când, în funcţie de informaţiile pe care ţi le furnizează fiecare dintre ele. Te voi învăţa, de asemenea, cum să-ţi interpretezi analizele, să-ţi stabileşti obiective

rezonabile pentru îmbunătățirea sănătății și să transformi aceste obiective în ținte realizabile și măsurabile.

Fă-ți o programare pentru analizele de sânge la cabinetul medicului de familie sau direct la un laborator de analize. Rezultatele analizelor îți vor furniza informații obiective despre problemele tale de sănătate stringente. Imaginează-ți că ești un pilot, corpul tău este avionul pe care-l pilotezi, iar markerii sangvini sunt indicatoarele de pe bord care te informează ce decizii trebuie să iei pentru un zbor reușit.

Analizele de sânge reprezintă elementul pe care se fundamentează practica mea clinică, arătându-le pacienților mei care este punctul de pornire, direcționându-i către progres și, ulterior, măsurându-le succesul. **În această carte, m-am limitat la acele analize de sânge ale căror rezultate le poți influența în mod direct, pe cont propriu, prin dietă și mișcare.** Fiecare dintre acești indicatori se îmbunătățesc pe măsură ce masa musculară crește și grăsimea corporală se diminuează. În plus, deoarece mușchii scheletici sunt un reglator principal atât al carbohidraților, cât și al grăsimilor, măsurătorile sănătății musculare vor influența metabolismul dietei. În viitor, aceste analize vor include, probabil, măsurarea miokinelor post-exercițiu pentru a determina eficacitatea antrenamentelor noastre, astfel încât să putem doza exercițiile ca pe un medicament.

REGLAREA LIPIDELOR

În primul rând, să discutăm despre lipide. Reglarea lipidelor implică analiza a două domenii, cel alimentar și cel metabolic, adică ceea ce mănânci și modul în care corpul tău utilizează grăsimile din alimentație. Analizele tale anuale includ, probabil, un set de analize care evaluează colesterolul total, colesterolul HDL, colesterolul LDL (măsurat direct sau calculat) și trigliceridele. Aceste măsurători importante ajută la evaluarea riscului de boală cardiacă – un risc care crește când nivelul grăsimilor care circulă în sânge crește.

Deși colesterolul este un ingredient esențial pentru construirea celulelor sănătoase, prea mult colesterol poate duce la acumularea de depozite de grăsimi care pot obstrucționa fluxul sângelui prin artere. Trigliceridele ridicate provoacă probleme similare.

Trigliceridele

De fiecare dată când consumi mai multe calorii decât folosești imediat, corpul convertește excesul în trigliceride. Trigliceridele reprezintă forma de depozitare a acizilor grași în celule și în sânge și servesc ca mijloc de transport al grăsimilor pentru a susține producția de energie a țesuturilor. După o masă, la persoanele sănătoase nivelurile de trigliceride cresc pe măsură ce grăsimile alimentare sunt transportate în fluxul sangvin de niște particule numite lipoproteine. Lipoproteinele duc cea mai mare parte din aceste trigliceride în țesutul adipos pentru depozitare, iar restul vor fi utilizate pentru a susține funcționarea unor țesuturi, ca de exemplu inima. Trigliceridele sunt mai scăzute în timpul postului alimentar decât când suntem sătui, iar atunci acizii grași liberi devin o sursă importantă pentru a satisface nevoile energetice ale țesuturilor. Atât trigliceridele, cât și acizii grași liberi reprezintă, de fapt, surse importante de energie provenind din grăsimi în perioada de post. Trigliceridele stocate în mușchi și în jurul acestora, în loc să fie stocate în țesutul adipos, și care stagnează acolo, creând o concentrație de grăsime, indică o capacitate deficitară de oxidare a grăsimilor în mușchi: un semn caracteristic al rezistenței la insulină. În această situație, abilitatea corpului de a gestiona caloriile suplimentare devine din ce în ce mai disfuncțională pe măsură ce grăsimea musculară se acumulează în exces.

Consumul regulat al unei cantități de calorii mai mari decât poți arde, în special provenind din alimente bogate în carbohidrați, poate duce la creșterea nivelului de trigliceride, amplificând riscul de atac de cord, accident vascular cerebral, pancreatită și boala ficatului gras non-alcoolic. Nivelurile

ridicate de trigliceride semnalează un exces de energie, indicând că ingerezi mai multe calorii decât cheltuiești. Boala ficatului gras non-alcoolic e o afecțiune despre care ai auzit probabil, dar același lucru se întâmplă și în țesutul muscular. Potrivit ghidurilor National Cholesterol Education Program's Adult Treatment Panel III (ATP III), nivelurile de trigliceride măsurate în sânge după o perioadă de post de 12 ore sunt clasificate astfel: normale (mai mici de 150 mg/dL), creștere moderată (150-199 mg/dL), mărite (200-499 mg/dL) sau foarte crescute (mai mari sau egale cu 500 mg/dL). Totuși, declarațiile științifice recente ale Asociației Americane a Inimii sugerează că nivelurile scăzute de trigliceride pe nemâncate (adică mai mici de 100 mg/dL) sunt întâlnite frecvent în țările cu un risc relativ scăzut de boală coronariană în comparație cu SUA. **Eu recomand un nivel optim de trigliceride pe nemâncate mai mic de 100 mg/dL și un nivel optim de trigliceride în afara perioadei de post mai mic de 150 mg/dL.**

ACȚIUNE RECOMANDATĂ ➨ Nivelul trigliceridelor poate înregistra o creștere într-un interval de patru ore după masă, însă schimbările mai consistente apar în timp. Eu recomand repetarea analizelor după două-trei luni de la schimbarea stilului de viață.

Colesterolul HDL

Colesterolul HDL este un alt marker care poate fi îmbunătățit în mod direct prin efectuarea de exerciții fizice. HDL ajută la eliminarea altui tip de colesterol din sânge, iar nivelurile mai crescute ale acestuia sunt asociate cu un risc redus de boli de inimă. Deși este adesea denumit „colesterolul bun", rolul HDL este complex și nu există analize de laborator specifice care să arate modul în care HDL acționează în sistem. Pentru ca HDL să aibă beneficii pentru sănătate, trebuie să își îndeplinească funcțiile în mod corespunzător. În unele cazuri, inflamația crescută poate deteriora colesterolul HDL,

determinând corpul să producă mai mult colesterol, pentru a-l înlocui pe cel deteriorat. În cazul acesta, mai mult nu înseamnă mai bine. Exercițiul fizic este una dintre cele mai bune modalități de a crește colesterolul HDL sănătos. Adăugarea mai multor acizi grași omega-3 în dietă poate, de asemenea, să ajute.

Persoanele afectate de obezitate, tensiune arterială crescută și niveluri ridicate de zahăr în sânge au, de obicei, niveluri mai scăzute de HDL. Creșterea activității fizice poate ajuta la creșterea nivelurilor de HDL, cu beneficii vizibile după doar șaizeci de minute de exerciții moderate de aerobic efectuate săptămânal. Antrenamentul de mare intensitate în interval (HIIT) pare să aibă cel mai mare impact asupra colesterolului HDL și a funcționalității acestuia.

CARE SUNT NIVELURILE OPTIME DE COLESTEROL HDL?

	La risc	Sănătos
Bărbați	Mai puțin de 40 mg/dL	60 mg/dL sau mai mult
Femei	Mai puțin de 50 mg/dL	60 mg/dL sau mai mult

ACȚIUNE RECOMANDATĂ ➡ Repetarea analizelor nivelului colesterolului HDL la două-trei luni după adoptarea schimbării stilului de viață.

Colesterolul LDL

Deși colesterolul LDL nu mai are aceeași relevanță clinică din trecut, rămâne în continuare un subiect fierbinte de discuție. Asociația Americană a Inimii pune pe seama stilului de viață nesănătos nivelurile ridicate de colesterol LDL înregistrate la majoritatea oamenilor, dar moștenirea genetică este, de asemenea, o cauză importantă a creșterii acestor

niveluri. Exerciţiile moderate pot reduce colesterolul LDL cu 10 până la 15 procente. Efectuarea de exerciţii aerobice la pragul minim de aproximativ 1 200 de calorii săptămânal poate fi o strategie eficientă pentru gestionarea profilurilor lipidice şi reducerea riscului de boli cardiovasculare. Cu toate acestea, literatura ştiinţifică arată că efectele sunt foarte variate. În cazul unor persoane, modificarea dietei poate determina modificări ale nivelului de colesterol LDL de până la 17-25%. În practica mea clinică, am observat însă că multe persoane nu reuşesc să-şi scadă nivelul colesterolului LDL cu mai mult de 10% prin schimbarea dietei.

În schimb, predispoziţia genetică determină creşterea nivelului colesterolului LDL. Cercetările arată că moştenirea genetică e responsabilă în proporţie de 40-50% pentru nivelul de colesterol LDL din plasmă. Această descoperire contrazice recomandările larg răspândite conform cărora o dietă sănătoasă pentru inimă presupune un consum redus de grăsimi saturate, mai ales de carne roşie. Părerea mea este că, dacă nu moşteneşti un nivel ridicat de colesterol LDL şi menţii controlul asupra caloriilor, grăsimile saturate nu îţi vor cauza probleme. În privinţa colesterolului LDL, mă voi concentra în continuare asupra persoanelor obişnuite, care nu au o astfel de predispoziţie genetică.

Cum îţi dai seama dacă ai o afecţiune genetică sau dacă dieta şi exerciţiile îţi vor fi de ajutor? Dacă în familia ta există multe cazuri de boli cardiovasculare timpurii şi colesterol crescut (mai mare de 300) şi LDL (mai mare de 190), atunci poate fi vorba de o moştenire genetică. Dacă ai avut un nivel „normal" de lipide la un moment dat, după care ai urmat o dietă keto sau ai făcut o altă schimbare în stilul de viaţă, iar nivelul acestora a crescut semnificativ, atunci, chiar dacă există o componentă genetică în ecuaţie, alegerile legate de stilul de viaţă te pot ajuta să reduci acest nivel. Atingerea unui nivel al colesterolului LDL considerat „normal" ar putea presupune o abordare multifactorială, în funcţie de metodele de prevenţie, primare sau secundare.

Prevenţia primară: dacă nivelul colesterolului LDL e mai mic de 190 mg/dL, adresează-te medicului de familie sau medicului cardiolog pentru a determina factorii de risc.

Prevenţia secundară: Dacă nivelul colesterolului LDL este mai mare de 190 mg/dL, cel mai probabil are o cauză genetică şi va fi necesar tratamentul medicamentos deoarece, chiar dacă schimbările alimentare pot ajuta la reducerea acestui nivel, corpul va reveni la nivelul de bază setat genetic în cele din urmă.

ACȚIUNE RECOMANDATĂ ➡ Testează anual nivelul colesterolului LDL.

APOLIPOPROTEINA B

HDL şi LDL sunt aduși de obicei în discuție atunci când vine vorba despre sănătatea inimii. Dar ai auzit despre un alt indicator apolipoproteina B (apo-B)? Prin măsurarea apo-B, componenta proteică a LDL, ne concentrăm asupra numărului de particule LDL (LDL-P), ceea ce ne va permite să evaluăm cu mai multă acurateţe starea de sănătate a inimii.

Eu compar LDL-P cu nişte nave comerciale care transportă în tot corpul LDL de diferite dimensiuni. Prea multe nave mici (adică particule mici de LDL) pot bloca căile navigabile (arterele), crescând probabilitatea ca acestea să rămână împotmolite în peretele arterial. Este important să menţionăm că dimensiunea particulelor este strâns legată de sensibilitatea la insulină; un număr mai mare de particule mici indică rezistenţă la insulină. Mai mult, pe măsură ce dimensiunea particulelor de LDL scade, numărul *total* de particule LDL tinde să crească. Cu cât există mai multe particule de LDL în sânge, cu atât creşte posibilitatea ca aceste particule să lovească peretele arterelor. De aceea, în comparaţie cu particulele mari de LDL, particulele mici de LDL sunt asociate cu un risc crescut de boală cardiovasculară.

Proteina apo-B ajută la transportul grăsimilor, colesterolului şi fosfolipidelor în întregul corp. O examinare atentă a literaturii existente arată că nivelul de apo-B este un indicator mult mai util pentru evaluarea sănătăţii cardiovasculare decât colesterolul LDL. Fiecare LDL-P conţine o moleculă de apo-B. Un nivel mai ridicat al apo-B indică un nivel mai mare al LDL-P, ceea ce sugerează un risc cardiac crescut. **Ţinând cont de aceste informaţii, un nivel ţintă pentru apo-B este mai mic de 80 mg/dL, iar nivelul ideal este de 60 mg/dL.**

ACŢIUNE RECOMANDATĂ ➡ Testează nivelurile de apo-B la fiecare trei-şase luni – la trei luni, dacă ai niveluri ridicate şi mai puţin frecvent, dacă ai atins deja nivelul ideal.

ENZIMELE HEPATICE

Alţi markeri sangvini pe care îi putem utiliza pentru a urmări îmbunătăţirea compoziţiei corporale sunt două enzime eliberate din ficat, alaninaminotransferaza (TGP) şi aspartataminotransferaza (TGO). Obezitatea şi greutatea în exces pot determina acumularea de depozite de grăsime în ficat, ducând la inflamaţii cronice şi cicatrizare, adesea fără a provoca simptome observabile. Măsurarea ALT şi AST nu doar că poate dezvălui prezenţa bolii ficatului gras non-alcoolic, dar poate **să arate şi ameliorarea stării de sănătate a ficatului adusă de pierderea în greutate.**

Nivelurile ideale ale ALT în sânge totalizează mai puţin de 20 de unităţi per litru de ser pentru femei şi mai puţin de 30 de unităţi pentru bărbaţi. De obicei, le recomand pacienţilor mei să continue să piardă în greutate până când ating aceste niveluri. Deşi studiile arată că numărul enzimelor hepatice poate creşte temporar imediat după pierderea în greutate indusă de dietă la femei, aceste creşteri, când sunt tranzitorii, sunt considerate inofensive, nereprezentând un

motiv de îngrijorare. De asemenea, este important de menționat că exercițiile intense pot crește, la rândul lor, nivelurile acestor enzime.

Alaninaminotransferază (ALT):
- ❑ Bărbați: 29 până la 33 de unități/L
- ❑ Femei: 19 până la 25 de unități/L

Aspartataminotransferază (AST):
- ❑ Bărbați: 10 până la 40 de unități/L
- ❑ Femei: 9 până la 32 de unități/L

ACȚIUNE RECOMANDATĂ ➨ Verifică nivelurile ALT și AST la fiecare trei-șase luni.

INDICATORI AI INFLAMAȚIEI

Inflamația este recunoscută ca factor declanșator al atacurilor de cord, al insuficienței cardiace și al accidentelor vasculare cerebrale, printre alte evenimente cardiovasculare. Indicatorii care arată apariția inflamației pot juca un rol important în identificarea pacienților cu risc, chiar înainte ca simptomele să apară. În timp ce nivelul colesterolui LDL e considerat un indicator al sănătății inimii, studiile sugerează că nivelurile serice ale proteinei C-reactive de înaltă sensibilitate (hs-CRP) reprezintă un predictor mai eficient al problemelor cardiovasculare. Deoarece nivelurile acestui indicator de inflamație nespecific, dar critic, sunt predictori ai mortalității generale, **recomand utilizarea hs-CRP ca „indicator" general al prezenței inflamației în organism**, deoarece această proteină reacționează în mod dramatic la inflamație, facilitează formarea depozitelor dăunătoare de plăci și declanșează răspunsuri imune. **Ideal ar fi ca acest indicator să fie mai mic de unu.** Chiar și un nivel scăzut

de inflamaţie, indicat de niveluri serice uşor ridicate, poate fi semnificativ. Datele care sugerează că prezenţa unui nivel scăzut de inflamaţie combinat cu obezitatea fac mai dificilă construirea masei musculare, subliniază şi mai mult cât de important este ca persoanele aflate în această situaţie să-şi reconfigureze compoziţia corporală şi să facă progrese cât mai repede.

Monitorizarea hs-CRP poate oferi informaţii importante despre cantitatea de grăsime viscerală şi despre disfuncţiile asociate acesteia, ţintind exact tipul de grăsime cu efecte foarte toxice asupra organismului. Acest indicator al inflamaţiei este asociat ţesutului muscular nesănătos observabil în obezitatea sarcopenică. Produsă în principal în ficat, dar şi în alte zone ale corpului, cum ar fi celulele albe din sânge, hs-CRP acţionează ca răspuns al organismului la infecţie sau inflamaţie. Poate facilita interacţiunea celulelor imune, cum ar fi macrofagele, care se leagă de colesterolul LDL oxidat. După cum am menţionat anterior, miokinele produse în timpul contracţiilor musculare generate de exerciţiile fizice pot contracara acest răspuns inflamator. Dovezile sugerează că, independent de scăderea lipidelor, reducerea hs-CRP are un efect pozitiv asupra sănătăţii cardiovasculare.

ACŢIUNE RECOMANDATĂ ➨ Testează hs-CRP la fiecare trei-şase luni.

REGLAREA GLUCOZEI

Glucoza, aşa cum am precizat, este zahărul care circulă în fluxul sangvin şi este esenţială pentru funcţionarea optimă a creierului, inimii şi sistemului digestiv, dar devine toxică în exces. Măsurarea nivelului de glucoză din sânge oferă un indiciu clar despre modul în care organismul echilibrează aportul şi consumul de energie, ţinând cont de ceilalţi factori fiziologici.

Glucoza intră în fluxul sangvin prin trei căi diferite: prin alimentație, prin ficat și prin rinichi. Nivelul de glucoză din sânge crește atunci când zahărul din alimente este absorbit din intestine după masă. Scade apoi, ajungând la nivelul cel mai mic între mese, după antrenament sau în urma unui interval lung fără mâncare (cum ar fi înainte de prima masă a zilei). Descompunerea glucozei stocate (glicogenul) în ficat reprezintă a doua sursă de glucoză, iar a treia este gluconeogeneza, când glucoza nou creată este eliberată din rinichi și ficat.

Pentru a scădea nivelurile de glucoză din sânge, organismul are nevoie de insulină. Când nivelul zahărului din sânge scade prea mult, organismul va încerca să crească glucagonul, hormonii de stres, cortizolul și hormonul de creștere – toți acești hormoni pot contribui la reechilibrarea sistemului. Un alt mod eficient de a regla nivelurile de glucoză din sânge, așa cum am precizat, este prin exercițiu fizic, deoarece contracțiile musculare consumă glucoză. Stocată sub formă de glicogen, glucoza din mușchi contribuie indirect la nivelurile de glucoză din sânge printr-un metabolit numit lactat.

În societatea de astăzi, în care se consumă zahăr și carbohidrați în exces, glucoza din sânge poate deveni o armă cu două tăișuri. Organismul nostru are nevoie de o anumită cantitate de zahăr în circulația sangvină, dar depășirea acesteia poate fi toxică. S-a demonstrat faptul că aportul de carbohidrați crește nivelul de zahăr din sânge mai mult decât consumul de proteine sau de grăsimi. De fapt, nivelurile de zahăr din sânge rămân mai stabile în cazul persoanelor care consumă o dietă bogată în proteine și fac exerciții fizice suficient de intense pentru a ajunge la gluconeogeneză, în loc să se bazeze pe aportul alimentar și pe glicogenul hepatic.

Organismul nostru utilizează mecanisme stricte de reglare pentru a menține nivelurile corecte de glucoză, măsurate în milimoli de zahăr pe litru de sânge (mmol/L). Nivelul de zahăr din sânge în stare de repaus este de aproximativ o linguriță de glucoză în orice moment dat. Cu toate acestea,

alegerile nesănătoase pot perturba acest sistem delicat, crescând sau scăzând nivelul de zahăr din sânge la valori nesănătoase şi chiar periculoase. Hiperglicemia şi hipoglicemia sunt două astfel de stări de stres.

- ❑ Nivelurile crescute de zahăr în sânge susţinute, denumite hiperglicemie, sunt o caracteristică definitorie a diabetului de tip 2. Efectele posibile pe termen lung includ leziuni ale organelor şi vaselor de sânge, care pot duce la atac de cord, accident vascular cerebral şi la alte afecţiuni.
- ❑ Pe de altă parte, hipoglicemia, sau scăderea nivelului de zahăr din sânge, cauzează o varietate de probleme sistemului nervos, cum ar fi slăbiciunea, ameţeala, durerile de cap şi iritabilitatea sau confuzia. O scădere severă a glucozei în sânge poate provoca convulsii sau chiar deces.

Este evident că nivelul de zahăr din sânge are un impact semnificativ asupra sănătăţii. De aceea, includ măsurarea regulată a acestuia în planurile pacienţilor mei. Un instrument pe care-l recomand ca parte a Protocolului Lyon este un sistem de monitorizare continuă a glucozei. Disponibil fără prescripţie medicală, acest sistem furnizează date în timp real, care oferă o imagine detaliată a sănătăţii metabolice. Experimentează cu acest dispozitiv pentru a vedea exact modul în care alegerile tale îţi afectează metabolismul.

Care este nivelul normal al glicemiei? Pentru o persoană sănătoasă, glucoza din sânge ar trebui să fie de 140 mg/dL sau mai mică, la două ore după masă. Nivelurile sănătoase ale glucozei pe nemâncate sunt cuprinse între 70 şi 99 mg/dL.

HEMOGLOBINA GLICATĂ A1C

Glucoza legată de hemoglobina din globulele roşii, numită hemoglobină glicată (HbA1C sau A1C), a devenit testul

de referință pentru evaluarea controlului glicemic pe termen lung. Deoarece durata medie de viață a globulelor roșii este de aproximativ 120 de zile, permițând acumularea treptată a glucozei pe parcursul a aproximativ trei luni, rezultatele acestui test reflectă expunerea medie la glucoză pe o perioadă de trei luni.

Pacienții mei care consumă o dietă bogată în proteine tind să aibă un nivel mai ridicat de HbA1C, precum și niveluri mai mari de glucoză în sânge, care se încadrează totuși în intervalul normal. Acest lucru se întâmplă din două motive. În primul rând, ficatul convertește în glucoză o parte din aminoacizii din proteine, ceea ce duce la o creștere moderată a nivelului de glucoză din sânge, acesta neajungând nici pe departe la nivelurile atinse în urma consumului de carbohidrați. În al doilea rând, o alimentație echilibrată în macronutrienți asigură un nivel mai constant al zahărului din sânge. Acest nivel stabil se încadrează în limitele normale, chiar dacă atinge valorile superioare ale acestora, deoarece pacienții mei reușesc să mențină niveluri stabile în comparație cu scăderile bruște care apar în cazul unei diete cu conținut ridicat de carbohidrați. Aceste nuanțe ne reamintesc că, în loc să ne concentrăm exclusiv asupra unor indicatori individuali, trebuie să analizăm cu atenție situația de ansamblu.

- ❑ Nivelul normal al hemoglobinei A1C variază între 4,0% și 5,6%.
- ❑ Un nivel cuprins între 5,7% și 6,4% indică prediabet, adică un risc crescut de a dezvolta diabet.
- ❑ Un nivel de 6,5% sau mai mare indică diabet zaharat.

Răspunsul la glucoză după masă

Măsurarea răspunsului la glucoză după masă (postprandial) are rolul de a arăta modul în care organismul reacționează după consumarea unei mese. **Toleranța normală la glucoză nu ar trebui să depășească 140 mg/dL și**

ar trebui să revină la un nivel normal de glucoză în sânge după două ore.

Dacă creşterea glucozei după mese reprezintă o problemă, putem utiliza antrenamentul ca instrument de corectare. Exerciţiile fizice vor reduce nivelul de zahăr din sânge, folosind muşchii drept remediu. Utilizarea unui sistem de monitorizare continuă a glucozei îţi va permite să evaluezi eficacitatea antrenamentelor. De asemenea, îţi va permite să vezi în timp real dacă o plimbare după masă este suficientă pentru a menţine sub control glucoza din sânge sau dacă ai nevoie de o activitate mai solicitantă, cum ar fi genuflexiunile. Scopul este să te poţi folosi de muşchi ca organ pentru a echilibra glucoza din sânge.

ACȚIUNE RECOMANDATĂ ➨ Testează-ți nivelul de glucoză, mai precis cât de frecvent nivelul zahărului din sânge rămâne ridicat într-un interval de timp, efectuând un test de toleranță la glucoză, purtând un glucometru sau făcând o puncție la deget după mese.

MEDICAMENTE CARE POT CAUZA ÎNGRĂȘARE

1. Steroizii
2. Antihistaminicele
3. IRS-uri (inhibitori selectivi de recoptare o serotoninei)
4. Medicamentele pentru prevenireo migrenelor
5. Insulino, glipizido și pioglitozono
6. Beto-blocontele și blocantele receptorilor de angiotensină
7. Contraceptivele orale, în special Depo-Provera
8. Antipsihoticele

MEDICAMENTE CARE POT AVEA UN IMPACT NEGATIV ASUPRA MUȘCHILOR SCHELETICI

Deoarece constituie o mare parte din masa corporală, mușchii scheletici sunt foarte susceptibili la efectele negative ale unor medicamente. Procesul continuu de remodelare dinamică a mușchilor, care presupune atât un flux bogat de sânge, cât și o rată mare de înlocuire a țesutului, înseamnă că anumite medicamente, precum cele de mai jos, pot avea efecte miotoxice în mai multe moduri.

1. Statinele
2. Sulfonilureele
3. Glinidele

EVALUAREA CONDIȚIEI FIZICE

Evaluarea obiectivă a eficacității exercițiilor fizice pe care le efectuezi poate fi dificilă. Variabilitatea mare în ceea ce privește concentrarea, efortul, executarea și chiar stima de sine pot complica lucrurile. Cu toate acestea, consider că evaluarea condiției fizice la începutul oricărui program este importantă. Dacă nu știi de unde pornești, cum poți să știi încotro te îndrepți?

Alimentația este mai ușor de ținut sub observație. Eu pot evalua din punct de vedere clinic un jurnal alimentar, dar niciodată nu pot evalua efortul pe care îl depune cineva la antrenamente. Doar tu poți să știi cât de mult muncești pentru a-ți atinge obiectivele. Având în vedere acest aspect, pot (și vreau!) să te ajut să construiești structura care îți va susține eforturile. Împreună vom crea condițiile care te vor conduce spre atingerea stării de sănătate optime pe care o meriți.

Şi, dacă tot a venit vorba... să discutăm un pic despre stima de sine. În activitatea mea, am observat adesea că stima de sine scăzută este forţa tăcută, probabil neconştientizată, care stă în spatele descurajării pacienţilor cu privire la îmbunătăţirea compoziţiei corporale şi a scuzelor nenumărate pe care le găsesc, pentru care „nu pot" depune acel efort care se va materializa în schimbări reale. Identificarea adevăratului vinovat ascuns în spatele rezistenţei tale te poate ajuta să scapi de pesimism şi de tendinţa de subevaluare a propriei persoane, care te ţin blocat în cercul vicios al unei stări de sănătate precară.

MĂSURAREA „TEMPERATURII" STIMEI DE SINE

Pentru a-ţi crea o imagine a stimei faţă de propria persoană, imaginează-ţi un ac pe un indicator care indică nivelul pe o scară de la 0 la 100. Valoarea indicată de acest „termometru" îţi va influenţa modul de gândire. Cu cât este mai aproape de 0, cu atât te simţi mai puţin demn şi cu atât este mai scăzută stima ta de sine. Cu cât valoarea este mai mare, cu atât te apreciezi mai mult şi cu atât ai mai multe şanse să îţi atingi obiectivele de stare de bine şi longevitate. Desigur, această valoare nu este o evaluare clinică, dar imaginea te poate ajuta să identifici o motivaţie sau, dimpotrivă, un obstacol în calea progresului tău.

CHESTIONARUL STIMEI DE SINE

Odată ce ți-oi onolizot monologul interior, oi identificat gândurile negative core se repetă în mod persistent și te-oi hotărât să începi să le contrazici, oi preluat controlul osupro gândurilor tole. După înțelegerea rolului pe care-l joacă monologul interior în capocitoteo noastră de o ne atinge obiectivele, putem merge moi în profunzime pentru o onoliza stima de sine. Acest singur factor, pe core eu îl definesc ca fiind ceeo ce simți față de propria persoană, va juco un rol determinant în capacitatea ta de a-ți duce la îndeplinire cu brio planul de îmbunătățire o stării tale de sănătate.

Putem evalua „temperatura" stimei față de propria persoană acordând un scor răspunsurilor la următoarele întrebări, notate pe o scară de la 1 la 5, unde 1 = nu, 2 = rar (mai puțin de 20% din timp), 3 = uneori (50% din timp), 4 = adesea (70% din timp) și 5 = întotdeauna.

Simți că meriți să ai corpul pe care îl dorești? _____

Crezi că poți atinge acest obiectiv? _____

Simți că meriți să ai energie, să te bucuri de libertatea fizică pe care o dorești și să funcționezi fără efort? _____

Simți că toată lumea se descurcă mai ușor și că tu trebuie să te mulțumești cu starea de sănătate pe care o ai în prezent? _____

Răspunsurile la aceste întrebări te vor ajuta să înțelegi care este nivelul de la care pornești. Apoi, poți lucra pentru a îmbunătăți toate aceste răspunsuri până vor ajunge la scorul maxim, ceea ce înseamnă că recunoști întotdeauna că meriți să ai sănătatea pe care o dorești.

Fiecare persoană are un nivel al stimei de sine care-i influențează atingerea obiectivelor de stare de bine. Ne menține exact la nivelul la care, în adâncul nostru, simțim că merităm să fim. Oamenii care reușesc sunt cei care valorifică conștientizarea propriului nivel de stimă de sine pentru a se mobiliza și a trece la acțiune.

Acum e momentul să trecem la ultima secţiune a evaluării tale: performanţa fizică.

PERFORMANȚA FIZICĂ

Aici vei găsi o evaluare accesibilă pentru începători sau intermediari, menită să te ajute să determini care este punctul tău de plecare din punct de vedere al performanţei fizice şi să urmăreşti progresele de-a lungul a patru până la şase săptămâni. Scopul acestei evaluări este de a marca punctul „înainte" şi „după", prin indicarea unui set de exerciţii simple, pe care le poţi realiza în condiţii de siguranţă, fără a fi supervizat de un profesionist în domeniul sănătăţii. Dacă lucrezi fără un partener, recomand înregistrarea video a primelor trei exerciţii, astfel încât să îţi poţi analiza

condiţia fizică în mod obiectiv. Dă tot ce poţi şi nu te lăsa descurajat de scorurile primei serii. Acesta este doar punctul de plecare şi, dacă vei fi consecvent, vei fi uimit de schimbările pe care le vei observa în următoarele patru până la şase săptămâni!

Test pre-evaluare

Exerciţii **Timp/număr de repetări**

Flotări (număr maxim de repetări)
(Alege orice variantă de flotare
pe care o poţi executa corect.)
Observaţii: Notează ceea ce ai observat. _____

Genuflexiuni
(1 minut)
Observaţii: Notează ceea ce ai observat. _____

Planşă – cât timp reuşeşti să menţii poziţia
(Sprijinit pe mâini sau pe antebraţe)
Observaţii: Notează ceea ce ai observat. _____

1 km
(Aleargă dacă poţi
sau mergi repede, dacă nu poţi să alergi)
Observaţii: Notează ceea ce ai observat. _____

Test post-evaluare

Exerciții	Timp/număr de repetări
Flotări (număr maxim de repetări) (Alege varianta de flotare pe care o poți executa corect.) **Observații:** Notează ceea ce ai observat. _____	
Genuflexiuni (1 minut) **Observații:** Notează ceea ce ai observat. _____	
Planșă – cât timp reușești **să menții poziția** (sprijinit pe mâini sau pe antebrațe) **Observații:** Notează ceea ce ai observat. _____	
1 km (Aleargă dacă poți sau mergi repede, dacă nu poți încă) **Observații:** Notează ceea ce ai observat. _____	

Flotări: Câte flotări ai făcut fără întrerupere? Cât de mult te-ai ridicat de la pământ? Le-ai făcut sprijinindu-te pe genunchi? După cât timp ai început să simți oboseala?

Genuflexiuni: Câte genuflexiuni ai efectuat într-un minut? Ai folosit o greutate suplimentară? Dacă da, cât cântărea greutatea? Când ai început să simți oboseala? Ai făcut pauze?

Planșă: Cât timp ai menținut poziția? Te-ai sprijinit pe antebrațe sau pe mâini? După cât timp ai început să simți oboseala?

1 kilometru: Ai alergat sau ai mers pe jos? După cât timp ai început să simți oboseala? Ai parcurs distanța de un kilometru fără să te oprești ca să te odihnești?

Pentru mai multe instrumente de evaluare, inclusiv cele pentru calcularea One-Rep Max (greutatea maximă pe care o poți ridica pentru o singură repetiție la un anumit exercițiu) sau VO_2 Max (cantitatea maximă de oxigen pe care o poți utiliza în timpul exercițiilor), accesează www.foreverstrongbook.com pentru a descărca un model.

RITMUL CARDIAC ÎN STARE DE REPAUS

Sănătatea inimii și a plămânilor poate face o mare diferență în calitatea vieții și de ea depinde capacitatea ta de a face față unor situații care-ți pun la încercare rezistența: să alergi ca să prinzi un tren, să alergi după un copil mic sau să driblezi pe terenul de fotbal. Cine și-ar dori să rămână fără respirație înainte de a-și atinge ținta? Pentru a măsura ritmul cardiac în stare de repaus, poți folosi un ceas inteligent, un monitor de ritm cardiac sau doar două degete și funcția de cronometru de pe telefonul tău. Pentru a-ți determina manual numărul de bătăi ale inimii pe minut (bpm), parcurge următorii pași:

1. Găsește-ți pulsul pe artera radială (aflată pe aceeași parte a încheieturii unde se află degetul mare, între os și tendon).
2. Numără bătăile în cincisprezece secunde.
3. Înmulțește acest număr cu patru.

Pulsul tău se încadrează între 60 și 100 de bătăi pe minut? Acesta este intervalul considerat normal de către Mayo Clinic. Cu toate acestea, un ritm cardiac mai scăzut în stare de repaus corespunde unei funcții cardiace mai eficiente, ceea ce implică o condiție cardiovasculară mai bună. De exemplu, un atlet foarte antrenat ar putea avea în mod normal o frecvență de 40 de bătăi pe minut în stare de repaus.

Alți factori care pot influența ritmul cardiac în starea de repaus includ:

- ❑ Vârsta
- ❑ Nivelul de activitate
- ❑ Fumatul
- ❑ Boli cardiovasculare, colesterolul ridicat sau diabetul
- ❑ Poziția corpului (în picioare sau culcat, de exemplu)
- ❑ Emoțiile
- ❑ Dimensiunea corpului

Amintește-ți că, pentru a deveni persoana care îți dorești să fii, trebuie să acționezi. Gândește-te că această restartare fizică este, în același timp, o restartare personală și mentală. Pe parcursul vieții, întotdeauna mai e loc pentru a dobândi noi și noi abilități. Schimbarea nu presupune că trebuie să faci lucrurile la perfecție, dar, ca să devii persoana care îți dorești să devii, trebuie să parcurgi toată călătoria. De-a lungul ei vei dobândi abilitățile care te vor direcționa către atingerea potențialului tău maxim.

Îmbrățișează provocarea. Depășește-te pe tine însuți. Este singurul mod de a afla cu adevărat care îți sunt limitele. Sunt încântată să te ajut să descoperi ce ești capabil să faci. Corpul și mintea ta sunt create pentru a fi reziliente și puternice. Nu ești niciodată prea tânăr sau prea bătrân pentru a începe să te simți excelent în pielea ta!

Dacă ești profesionist în domeniul sănătății și dorești să integrezi Muscle-Centric Medicine® în practica ta, accesează

www.drgabriellyon.com pentru a te înscrie la cursul destinat medicilor, unde poţi învăţa noţiunile de bază din domeniul nutriţiei, exerciţiilor fizice şi poţi fi la curent cu cele mai recente cercetări ştiinţifice!

RESETAREA MENTALITĂȚII

DEPĂȘEȘTE OBSTACOLELE INTERIOARE

Ai puterea să realizezi lucruri dificile. Poți deveni cea mai bună versiune a ta cultivându-ți noi abilități, dar asta presupune să-ți depășești zona de confort.

Oamenii sunt niște ființe complicate. Influențați de procese psihologice (gânduri și sentimente) care pot fi mai puternice decât procesele biologice, adeseori reacționează la acești stimuli interni făcând alegeri care le pot dăuna pe termen lung. Pe măsură ce deslușim multitudinea de aspecte interconectate ale sănătății fizice și psihice, trebuie să conștientizăm complexitatea naturii umane și să luăm în considerare *toți* factorii care influențează obezitatea și alte tulburări metabolice.

În același timp, oamenii sunt previzibili. Obiceiurile noastre sunt consecvente, la fel cum e și obiceiul de a opune rezistență la schimbare. De fiecare dată descopăr cu aceeași uimire cum oamenii se lasă subjugați de gândurile lor negative, al căror unic scop pare a fi să nu îi lase să evolueze, să le zădărnicească atingerea obiectivelor și să îi distragă de la construirea vieții mult visate. De exemplu, gândurile mele negative îmi repetau că niciodată nu voi reuși să ajung într-o condiție fizică bună, ceea ce m-a determinat să mă antrenez ore în șir, zi de zi, neglijând alte aspecte ale vieții mele. De asemenea, m-au făcut să caut mereu noi programe de antrenament, fără să mai țin cont de modul în care asta îmi afecta bunăstarea psihică.

Reține un lucru: NU POȚI NEGOCIA cu vocea interioară care opune rezistență; te va convinge să renunți la visurile tale și la sănătatea pe care o meriți. Te va menține într-o stare de

sănătate mediocră sau chiar mai rău. Te afectează cu ceva când tiroida produce hormonii tiroidieni? Bineînțeles că nu. Atunci, nu trebuie să te afecteze nici gândurile emise de creier; multe dintre ele sunt doar zgomot pe care trebuie să învățăm să-l ignorăm. Nu le putem permite gândurilor pesimiste să ne domine.

Prin antrenament, îți poți crea o mentalitate care acceptă disconfortul și poate chiar îl îmbrățișează, ca pe un semn de progres. Știi zicala aceea veche, care spune că durerea este doar slăbiciunea care îți părăsește corpul? A face schimbări înseamnă a crește, iar creșterea nu este întotdeauna confortabilă. De exemplu, interpretăm adesea foamea ca pe o nevoie stringentă, chiar și atunci când nu este. Această simplă schimbare în interpretarea semnalelor tale interne/fiziologice/fizice îți dă posibilitatea să recâștigi controlul.

Urmând Protocolul Lyon, nu vei simți însă prea des că ți-e foame, datorită puterii aminoacizilor. Poate doar după ce îți vei atinge obiectivele tale fizice și te vei hotărî să le depășești, ca să vezi cât de departe poți să ajungi. Dar, atunci când se va întâmpla asta, nu poți decât să te bucuri! Echilibrarea micronutrienților poate fi foarte eficientă pentru diminuarea senzației de foame, dar apariția senzației de foame e doar un semn că organismul utilizează energia stocată drept combustibil. În mod obișnuit, le spun pacienților mei că senzația de foame (nu înfometarea) este ceva ce pot controla. Este un semnal că arzi țesutul adipos în exces, care te împiedică să avansezi în direcția propusă.

La fel le spun pacienților mei și în privința exercițiilor: „Dacă nu îți vine să renunți cel puțin o dată, înseamnă că nu depui suficient efort." Dificultățile ne stimulează. Mintea și corpul evoluează când sunt confruntate cu provocările, în ciuda tendinței noastre de a găsi tot felul de tertipuri ca să ne eschivăm.

Toți ne confruntăm cu rezistența la schimbare, care se manifestă în multe forme. Te simți obosit și nu ai chef să-ți faci exercițiile. Ai avut o zi stresantă, iar prăjiturile îți fac cu ochiul. Îți spui că vei face exercițiile mai târziu, apoi că nu e bine să te antrenezi seara sau că mai mulți carbohidrați îți vor da mai multă

energie. De nenumărate ori i-am văzut pe pacienții mei rulând cam aceleași convingeri, cu mici variații. Iată cum sună ele:

- ❑ Mâncarea este singura mea bucurie în viață. Nu pot trăi fără *[introdu mâncarea preferată care te face să nu-ți atingi obiectivele de sănătate]*.
- ❑ Nu aș putea renunța niciodată la _____; m-ar întrista să renunț.
- ❑ Asta cere prea mult efort.
- ❑ Mâncarea mă liniștește când sunt stresat.
- ❑ Nu mă simt bine dacă ies cu prietenii și nu mănânc/beau alături de ei.
- ❑ Nu este realist să cred că aș putea renunța pur și simplu la *[completează spațiul liber]*.
- ❑ Acest lucru nu va funcționa niciodată. Am încercat totul.

Nu rămâne prizonierul vechilor obiceiuri!

Cele patru cele mai frecvente scuze pe care le aud și care îi împiedică pe oameni să-și atingă visurile de bunăstare sunt:

1. Nu am timp.
2. Nu contează cu adevărat dacă rămân [supraponderal/într-o stare de sănătate mai puțin bună].
3. Probabil nu va funcționa, așa că ce rost are să încerc?
4. Planul trebuie să fie „realist".

Iată câteva dintre răspunsurile mele preferate:

1. Dacă nu ai timp pentru sport, de unde crezi că vei face rost de timp pentru boală? Nu vei *găsi* niciodată timp pentru sănătate; trebuie să-ți *faci* timp. Crezi că ești prea ocupat pentru a merge la sală? Dar ai timp de pierdut pe rețelele sociale, nu-i așa?

2. Modul în care poți face acest proces incredibil de ușor este să te implici 100%. Câștigi mult mai mult decât mușchi și pierzi mai mult decât grăsime atunci când te dedici atingerii obiectivelor tale.
3. Renunță la lucrurile mai puțin importante pentru a face loc celor mai importante.
4. Te implici și duci la îndeplinire planul tău nu în funcție de părerea altora, ci pentru că sănătatea ta este responsabilitatea ta.
5. Momentul este acum. Nu vei mai avea niciodată această șansă de a deveni cea mai bună versiune a ta. Regretele sunt dureroase. De ce să regreți că nu ai atins obiectivele pe care le-ai fi *putut* atinge?

Întotdeauna putem să găsim scuze, dar scuzele nu ne vor duce acolo unde vrem să ajungem. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea.

9.

Antrenamentul eficient: doza minimă pentru a obține efectul maxim

Corpul omenesc este făcut pentru mişcare. Omul a fost creat pentru mişcare, iar corpul omenesc este capabil de realizări extraordinare. Nu trebuie să privim antrenamentul fizic doar ca pe o activitate aducătoare de beneficii pentru sănătate, ci ca pe o necesitate pentru starea noastră de bine şi ca pe o componentă esenţială pentru menţinerea sănătăţii şi protejarea longevităţii.

Mersul biped a fost esenţial pentru supravieţuirea noastră de-a lungul unei mari părţi a istoriei umane. În vremurile când trăiam în sălbăticie, între animale periculoase precum tigrii, avantajul nostru atât în faţa prădătorilor, cât şi a pradei erau abilităţile fizice. Acum, singura vânătoare la care mai participăm este aceea de a găsi cablul de încărcare prin casă atunci când bateria telefonului ajunge la 1%. Singurul sprint pe care îl mai facem – cel puţin aceia dintre noi care nu sunt urmăriţi de paparazzi – este ca să evităm pe cineva cu care am prefera să nu ne întâlnim în supermarket sau la o petrecere de la serviciu.

Sub presiunile societăţii moderne, putem omite cu uşurinţă rolul esenţial pe care dimensiunea fizică îl joacă în existenţa noastră. Preocuparea exagerată şi superficială pentru aspectul fizic exterior poate diminua aprecierea frumuseţii care rezultă din acţiune, prin care ne provocăm corpul să ducă la bun sfârşit sarcini dificile şi să facă mişcări solicitante. Prin abordarea condiţiei fizice doar din punct de vedere estetic,

mulţi dintre noi au uitat de necesitatea antrenării muşchilor, ca element de importanţă majoră al vieţii cotidiene.

Aşa cum am discutat în capitolul 2, exerciţiul fizic este primul tratament recomandat pentru tratarea unei game largi de boli. Ai dreptul să fii sănătos. Nu meriţi să simţi durere sau să suferi. Nu e plăcut să ştii că ai dreptul să îţi poţi duce la capăt sarcinile zilnice cu uşurinţă – că ai dreptul să construieşti o „armură" a corpului (muşchii scheletici) care te va ajuta să te protejezi pentru tot restul vieţii tale? Protocolul Lyon acordă prioritate muşchilor ca medicament, iar antrenamentul este o componentă obligatorie. Un program de antrenament bine conceput este esenţial. (*Pont:* Dacă vei sta pe canapea şi vei mânca proteine, nu vei stimula sinteza proteinelor musculare de care corpul tău are nevoie!)

Programele mele de antrenament nu pun pe primul loc nici performanţa, nici aspectul exterior (deşi ambele se vor îmbunătăţi semnificativ pe parcurs, desigur!), ci prevenţia bolilor, tratamentul şi asigurarea unei stări generale bune de sănătate. Înţelegerea faptului că muşchii sunt organul longevităţii ajută la eliminarea tuturor informaţiilor inutile cu care suntem bombardaţi. În loc să încerci să urmezi orice sfat nou sau orice truc rapid care îţi apare în fluxul de ştiri, încearcă să te concentrezi strict pe construirea şi protejarea muşchilor. Această abordare îţi va aduce rezultate frumoase şi de durată în ceea ce priveşte starea generală de sănătate şi calitatea vieţii.

Pentru a deveni arhitectul propriei tale anatomii, trebuie să accepţi mai întâi realitatea că mişcarea este la fel de importantă precum periajul dinţilor. După ce stăm ore la rând nemişcaţi într-o maşină, într-un avion, într-un tren sau la birou, toţi simţim dureri de spate şi de şolduri. Acesta este modul în care corpul nostru ne spune: „Hei! Trebuie să mă mişc! Nu am fost conceput să stau nemişcat!"

Antrenamentul este obligatoriu deoarece, cu fiecare an petrecut pe canapea, îţi va fi din ce în ce mai dificil să te ridici de acolo şi să te apuci de mişcare. Poţi să te aştepţi să pierzi

aproximativ 12% din forță în fiecare săptămână de inactivitate. În perioadele de stare catabolică (pierdere de mușchi) cauzată de infecție sau de rănire, această pierdere poate fi chiar mai mare. Din păcate, perioadele neprevăzute de inactivitate apar inevitabil. Dacă ai depășit o astfel de perioadă sau dacă în ultima vreme nu prea ai făcut mișcare, acum e momentul să faci o schimbare.

OPREȘTE ACUMULAREA GRĂSIMILOR ÎN MUȘCHI

Am discutat deja despre cum grăsimea se poate acumula în mușchi și în jurul acestora, făcând țesutul să aibă un aspect de friptură marmorată. Acum ai aflat că această acumulare de lipide a fost asociată cu îmbătrânirea accelerată, rezistența la insulină, diabetul, dislipidemia și obezitatea, precum și că este un semn elocvent al diabetului. Un exces de lipide în zona intramusculară duce la acumularea grăsimilor, care inhibă sensibilitatea la insulină și semnalizarea acesteia. Fie numai și pentru acest unic motiv, nu există „om sedentar sănătos". Fără exerciții fizice, glicogenul muscular supraîncarcă țesutul muscular, dând pe dinafară, ca o valiză supraîncărcată.

Testosteronul, hormonul de creștere, insulina și aminoacizii esențiali stimulează în mod direct anabolismul, contribuind la construirea mușchilor scheletici și la pregătirea corpului pentru creștere. Exercițiile fizice au rolul de a stimula mai departe aceste efecte de creștere. Pe măsură ce îmbătrânim, producția naturală de testosteron și de hormoni de creștere se diminuează, acest lucru făcând ca stilul de viață, în principal exercițiile fizice, să fie singurul mod natural de a crește și de a menține nivelurile anterioare. Pe de altă parte, aportul scăzut de proteine, creșterea nivelului de cortizol, bolile și stresul au efecte catabolice. Cu cât ai mai mult țesut muscular, cu atât ai resurse mai mari pentru a te apăra împotriva acestor provocări.

Antrenamentul de rezistență joacă un rol critic aici, crescând potențialul de sinteză a proteinelor musculare prin amplificarea răspunsului anabolic la rezerva ta de aminoacizi. Cu alte cuvinte, aminoacizii sunt precum combustibilul din rezervor; ei sunt folosiți în timpul contracției musculare pentru a construi țesut muscular nou. De aceea, pentru creșterea capacității corpului de a menține masa musculară existentă și pentru a construi masă musculară sănătoasă este vital să consumăm aminoacizii potriviți.

Eficiența ratei de sinteză a proteinelor musculare este reflectată de raportul dintre deteriorarea și construirea mușchilor. Scopul este ca reconstrucția musculară să continue pentru cât mai mult timp posibil. Procesul de creștere și reducere a masei musculare se derulează continuu. Pe măsură ce îmbătrânim sau suferim leziuni, balanța înclină spre deteriorarea masei musculare. Nu se pune problema *dacă* masa musculară se va deteriora, ci *când* se va întâmpla asta. Dar, între timp, ne putem construi o armură corporală din mușchi pentru a ne pregăti. Nu e timp de așteptat până ne simțim suficient de motivați. Momentul este acum.

Pentru a reuși, trebuie să îți dorești această schimbare și să ai încredere că poți să o faci. Eu îți pun la dispoziție toate informațiile și instrumentele necesare, așa că nu mai ai nicio scuză; trebuie să te apuci de treabă. Până la sfârșitul acestui capitol, vei ști exact cum să obții rezultatele pe care le dorești.

REMODELAREA MUȘCHILOR

Exercițiile fizice sunt împărțite în mod tradițional în exerciții de rezistență (cardio) și exerciții de forță (cu greutăți). Această împărțire este utilă pentru a înțelege deosebirile dintre exerciții, dar interacțiunea dintre diferitele tipuri de activități presupuse de acestea este mult mai complexă de-atât. Mulți oameni nu sunt la curent cu progresele înregistrate de cercetările în domeniu și nu au cunoștințele necesare pentru a integra exercițiile corecte astfel încât să obțină pro-

tocoale de antrenament eficiente. Majoritatea oamenilor nu știu când, cum și de ce să se antreneze.

Antrenamentul de forță (RET) se deosebește de antrenamentul de rezistență, iar cunoașterea provocărilor și beneficiilor specifice fiecăruia dintre ele poate ajuta la utilizarea corectă a lor. Scopul antrenamentului de forță este de a crește masa musculară și forța prin contracții musculare puternice regulate, necesare pentru a susține o greutate mare. Din cauza procesului continuu de deteriorare și reparare a mușchilor, e esențial să te antrenezi de cel puțin trei ori pe săptămână. Efectuat regulat și cu greutăți bine proporționate, acest antrenament declanșează secvența de deteriorare și reparare a mușchilor, cunoscută și sub denumirea de hipertrofie, care construiește țesut muscular nou, mai puternic. Scopul este de a furniza un stimul suficient de puternic încât să genereze adaptarea.

Pe de altă parte, **exercițiile de rezistență** implică perioade lungi de contracții musculare cu tensiune redusă, care cresc frecvența respiratorie, debitul cardiac și fluxul sangvin. Capacitatea oxidativă crescută rezultată îmbunătățește funcția cardiovasculară și rezistența la oboseală.

Antrenamentul de mare intensitate în interval (HIIT) constă în exerciții care presupun scurte intervale intense de activitate, urmate de perioade scurte de mișcări cu intensitate mai redusă. HIIT cuprinde mai multe runde de câteva minute de mișcări de înaltă intensitate – care cresc pulsul la cel puțin 80% din ritmul tău cardiac maxim – alternate cu perioade de recuperare care constau fie în repaus, fie în exerciții fizice mai puțin solicitante. Deoarece antrenamentul este centrat pe creșterea ritmului cardiac într-un timp scurt, nu mai poate

fi invocată scuza clasică „nu am timp să fac exerciţii". Există două versiuni populare ale HIIT: Tabata şi antrenamentul în circuit. Ideea pe care se bazează abordarea HIIT este obţinerea de rezultate într-un timp mai scurt, de obicei în sesiuni de 30 până la 45 de minute sau, uneori, cum ar fi cazul antrenamentului Tabata de patru minute, chiar mai puţin.

Multe confuzii în privinţa antrenamentelor sunt generate de modalităţile diferite de concepere a programului de antrenament. Construirea unui program individualizat implică luarea în considerare a multor detalii, şi nu toată lumea are timpul sau energia să investească pentru a învăţa să conceapă un plan solid de antrenament de la zero. Poate fi o soluţie excelentă să apelezi la un antrenor personal, dar nu toţi antrenorii sunt la fel de buni. Curriculumul şi cerinţele de educaţie continuă pentru diferitele certificări variază enorm.

Cum găsesc un profesionist care să mă ajute să-mi ating obiectivele? Iată câteva sfaturi utile:

- ❑ Înainte de a angaja un antrenor personal, verifică dacă deţine una dintre aceste acreditări respectate: ACSM, NASM, ISSA sau NCSF. Toate provin din programe de certificare care oferă, de asemenea, stagii de practică şi oportunităţi de plasare în locuri de muncă pentru absolvenţi.
- ❑ Asigură-te că antrenorul are experienţă de lucru în obiectivele specifice pe care vrei să le atingi. Dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti rezistenţa pentru drumeţii sau alergare pe distanţe lungi, de exemplu, poate nu vrei să lucrezi cu un antrenor specializat doar în culturism.
- ❑ Evaluează-ţi progresul după opt săptămâni. Dacă în acest timp ai respectat regulile de alimentaţie, somn şi recuperare, dar nu observi progrese semnificative,

este momentul să discuți cu antrenorul tău despre cum poți obține rezultate mai bune. Dacă nici după discuție nu ești convins, poate e timpul să găsești pe cineva mai potrivit nevoilor tale individuale.

Eu am un respect deosebit pentru antrenorii calificați care au abilitatea de a ajuta oamenii să-și transforme compoziția corporală, dar în același timp îmi doresc să înțelegi cum poți să obții pe cont propriu rezultate în ceea ce privește optimizarea sănătății musculare. Îți propun să explorăm știința pe care se bazează recomandările standard de antrenament și să discutăm despre cum să concepi un program de exerciții, să depășești cele mai des întâlnite obstacole.

Există un singur mod în care poți da greș în privința antrenamentelor: să nu te antrenezi deloc.

În primul rând, este important să identifici ce tip de corp ai, unde te situezi din punct de vedere al condiției fizice, ce stil de viață ai, care-ți sunt obiectivele și ce te motivează să le atingi. În loc să te lași influențat de factori externi, stabilește-ți standardele personale pe baza nevoilor și priorităților tale. Acest lucru te va ajuta să eviți fie supraestimarea, fie subestimarea propriilor abilități.

Obiective săptămânale de antrenament:

- ❑ 150 de minute/săptămână de exerciții de intensitate moderată–ridicată.
- ❑ Antrenament de rezistență trei-patru zile pe săptămână.
- ❑ Câte o sesiune de antrenament HIIT (antrenament de mare intensitate în intervale) în fiecare săptămână.

Cheile succesului:

- ❑ Alege exerciţii potrivite nivelului tău actual de fitness.
- ❑ Include în antrenament exerciţii compuse, care implică mai mult de un grup muscular în acelaşi timp.
- ❑ Acordă prioritate somnului şi nutriţiei adecvate.
- ❑ Monitorizează-ţi tot timpul antrenamentele şi progresele înregistrate.

ANTRENAMENTUL CARDIO

Cu cât eşti mai activ fizic, cu atât vei reuşi să-ţi menţii tensiunea arterială la niveluri optime şi să menţii un nivel mai bun al colesterolului şi al zahărului din sânge. Pe lângă beneficiile pe care le aduc sănătăţii inimii, exerciţiile aerobice (cunoscute şi sub denumirea de antrenament cardio-respirator) aduc importante beneficii metabolice. În mod specific, antrenamentul cardio creşte densitatea capilară, ceea ce îmbunătăţeşte sănătatea mitocondriilor prin aducerea de nutrienţi şi oxigen la ţesuturile corpului. **Antrenamentul cu intensităţi variate creşte absorbţia maximă de oxigen (VO_2 max), care reprezintă cantitatea maximă de oxigen pe care o poţi utiliza în timpul exerciţiilor.** Creşterea VO_2 max îţi va permite în timp să ai un nivel de energie susţinut pe perioade mai lungi de activitate. Şi, având în vedere că un VO_2 max redus este cel mai semnificativ predictor al mortalităţii cauzate de bolile cardiovasculare şi al mortalităţii în general, este un indicator elocvent al stării de sănătate.

RITMUL CARDIAC

Calcularea frecvenţei cardiace în timpul activităţii sportive este un indicator important al efortului depus. Un program de antrenament complet include intervalele ţintă de frecvenţă cardiacă pentru diferite tipuri de antrenamente

cardio. Îți amintești cum se calculează frecvența cardiacă într-un minut? Măsoară pulsul timp de cincisprezece secunde și înmulțește acel număr cu patru.

ANTRENAMENTUL DE REZISTENȚĂ

Antrenamentul cardio este esențial pentru o stare de sănătate bună, dar beneficiile cresc exponențial atunci când este completat de antrenamentul de rezistență. Antrenamentul de rezistență nu numai că va crea mai mult țesut muscular care va acționa ca un rezervor metabolic (crescând capacitatea de a prelua substanțe nutritive precum glucoza și acizii grași), dar, prin combinarea regulată a antrenamentului cardio cu antrenamentul de rezistență, nu vei mai pune la loc grăsimea pe care ai dat-o jos, eliminând astfel efectul yo-yo.

Creșterea performanței antrenamentului de rezistență rămâne unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru a-ți modifica compoziția corporală – în special dacă simți o stagnare. Datorită transformării rapide a țesutului muscular, antrenamentul consecvent este vital pentru sănătatea ta. În esență, antrenamentul de rezistență descompune mușchii, iar proteinele asigură repararea lor. Proteinele construiesc mușchii prin sinteza proteinelor musculare, procesul prin care devii mai puternic și mușchii se definesc. După cum știi deja, dezvoltarea unui țesut muscular sănătos are un impact semnificativ asupra compoziției corpului pe tot parcursul vieții. Prima modificare pe care o fac de obicei la planul unui pacient este creșterea antrenamentului de rezistență. Apoi, adaug antrenamentul de mare intensitate în interval (HIIT), care implică perioade intense de exerciții – ajungând la cel puțin 80% din frecvența cardiacă maximă –, intercalate cu perioade de recuperare de exerciții de intensitate mai scăzută sau de repaus.

Pentru a te ghida în conceperea propriului tău plan, iată recomandările mele pentru fiecare nivel: începător, intermediar și avansat, așa cum au fost stabilite de ACSM.

ÎNCEPĂTOR (Nivel de Referinţă)

❑ Cel puţin 150 de minute de antrenament aerobic de intensitate moderată pe săptămână.

SAU

❑ 75 de minute de activitate fizică aerobică intensă.

SAU

❑ o combinaţie echivalentă de activitate aerobică cu intensitate moderată şi intensă pe săptămână.

PLUS

❑ Antrenament de rezistenţă de intensitate moderată sau mai mare, care implică toate grupele musculare majore, de cel puţin două ori pe săptămână.

SAU

❑ Antrenament de rezistenţă pentru întregul corp, de două ori pe săptămână.

INTERMEDIAR

❑ Cel puţin 150 de minute de antrenament aerobic intens pe săptămână.

❑ Antrenament de rezistenţă de intensitate moderată sau mai mare, care implică toate grupele musculare majore, de trei până la patru ori pe săptămână, utilizând opt până la douăsprezece repetări per exerciţiu.

AVANSAT

❑ Cel puţin 150 de minute de antrenament aerobic intens pe săptămână.

❑ Antrenament de rezistenţă de înaltă intensitate, care implică toate grupele musculare majore, de patru până la şase ori pe săptămână, adaptat obiectivelor specifice personale.

EVALUEAZĂ LA CE NIVEL TE AFLI DIN PUNCT DE VEDERE AL ANTRENAMENTULUI

Nivelul	Experiența	Pauza de antrenament	Tehnica
Începător	< 2 luni	8 luni sau mai mult	în formare
Intermediar	între 2 și 12 luni	între 4 și 8 luni	bună
Avansat	între 1 an și 3 ani	între 1 și 4 luni	excelentă

Oamenii îmi spun adesea că sunt îngrijorați și frustrați pentru că nu obțin rezultate, indiferent dacă lucrează cu un antrenor personal sau pe cont propriu. Să vedem care ar putea fi cauza.

1 Lipsa suprasolicitării progresive. Asta înseamnă că nu creşti treptat dificultatea antrenamentului pe măsură ce corpul tău se adaptează la stresul/efortul presupus în prezent de exerciții.

2 Nerespectarea planului. Asta înseamnă că nu respecți de fapt planul stabilit.

Soluția constă în crearea unui plan care să se potrivească cu circumstanțele tale de viață. Rutina ta de exerciții trebuie să fie compatibilă cu viața ta – cu solicitările locului tău de muncă, cu programul copiilor sau cu planurile de călătorie – nu să le compromită. Desigur, am menționat frecvența recomandată a antrenamentului în funcție de nivelul tău actual, dar un plan care nu se potrivește cu angajamentele ferme pe care ți le-ai asumat nu poate decât să dea greș. Programul trebuie astfel conceput încât să poți să-l respecți și să obții rezultate.

Primul pas este să stabilești care este obiectivul tău. Stabilirea obiectivelor este unul dintre elementele cel mai des trecute cu vederea în conceperea unui program de antrenament. Dacă omiți acest pas, nu vei ști clar ce ai de

făcut. Îți începi sesiunile de antrenament cu un program scris și pregătit să îl pui în practică? Sau te plimbi printre aparatele de greutăți, întrebându-te ce să faci, până când ajungi să faci exerciții la întâmplare? Te simți intimidat de toate echipamentele din sală și ajungi să te retragi în secțiunea de cardio? Dacă îți vei stabili un obiectiv de antrenament clar și specific de la bun început, nu te vei mai simți copleșit din cauză că nu știi ce să faci.

Este crucial să descoperi care e nivelul la care te afli acum, **unde vrei să ajungi și care este calea optimă pentru a ajunge acolo**. Dacă sari peste acest pas, cel mai probabil nu vei obține rezultatele dorite. O modalitate de a identifica un obiectiv de antrenament și de a fi consecvent este crearea unui obiectiv SMART (Specific, Măsurabil, Orientat către acțiune, Realist și cu Termene-limită).

5 TRUCURI PENTRU A STABILI OBIECTIVE REALISTE

- ❑ Folosește tehnico vizualizării co să descoperi care e motivația to
- ❑ Descompune obiectivele majore în obiective moi mici
- ❑ Formează-ți obiceiuri cotidiene care să te susțină în atingerea obiectivelor
- ❑ Stabilește-ți obiective care să reprezinte o provocare, dor în același timp să fie realizabile
- ❑ Bucură-te de provocare

EXEMPLU DE OBIECTIV SMART

Sex: femeie
Vârstă: 40
Procentajul actual de grăsime corporală: 35%
Nivel: Intermediar

OBIECTIV

Specific: Vreau să slăbesc ca să pot merge în drumeții cu familia mea.

Măsurabil: Vreau să îmi reduc cu 10% grăsimea corporală.

Orientat către acțiune: Mă voi antrena de cinci ori pe săptămână.

Realist sau relevant: Antrenamentele de rezistență pentru întregul corp și antrenamentele cardio regulate vor contribui la atingerea obiectivului meu și se încadrează în programul meu.

SFAT

Pentru a te asigura că obiectivul este realist, ține cont de acești factori:

- ❑ Vârsta
- ❑ Experiența
- ❑ Timpul pe care-l poți aloca antrenamentului

Deoarece avem tendința de a ne entuziasma și uneori ne propunem obiective ambițioase, o abordare este să reduci cu 10% obiectivul pe care l-ai stabilit inițial.

Termen: Obiectivul săptămânal ar fi să fac exerciții de cinci ori pe săptămână, iar obiectivul pe termen lung ar fi să continui acest program timp de șase luni.

Obiectiv SMART final: Vreau să pierd 10% din procentul de grăsime corporală pentru a mă bucura de drumețiile cu familia mea. Pentru a atinge acest obiectiv, voi face antrenament de rezistență pentru întregul corp de trei ori pe săptămână acasă și două zile de antrenament cardiovascular în fiecare săptămână, pregătindu-mă să particip la excursia planificată peste șase luni.

Notează propriul tău obiectiv SMART aici:

_____

_____

_____

După ce ai identificat unul (sau maximum două) obiective SMART, trebuie să identificăm orice obstacole care ar putea să te împiedice să progresezi. Scrie pe o foaie tot ce ai de făcut şi orice activitate care te-ar putea împiedica să-ţi îndeplineşti obiectivul. La ce oră începi munca? Când trebuie să îi iei pe copii de la şcoală sau să îi duci la o activitate? Ce se întâmplă dacă sunt bolnavi şi stau acasă? Ai vreo problemă de sănătate recurentă? Călătoreşti frecvent? Notează toate lucrurile pe care trebuie neapărat să le faci şi soluţiile potenţiale pentru probleme care pot interveni.

Exemplu: Încep munca la ora 8.30 dimineaţa în fiecare zi. Călătoresc o dată pe lună în interes de serviciu. Trebuie să termin toate activităţile până la ora 8.00 seara pentru a petrece timp de calitate cu familia mea.

Dacă programul meu nu-mi permite să fac un antrenament la sală, îmi iau angajamentul să fac 15 flotări, 25 de genuflexiuni şi o plimbare energică prin cartier.

Dacă sunt într-o călătorie de afaceri, voi folosi sala de fitness a hotelului sau voi face un antrenament cu greutatea corpului în camera de hotel dimineaţa. Prioritatea mea numărul unu în timpul călătoriilor va fi să-mi optimizez nutriţia.

Scrie ce te împiedică să te antrenezi şi câteva soluţii alternative pentru atunci când se ivesc probleme:

Următorul pas este să stabilim intervalul de timp pentru îndeplinirea obiectivului tău și frecvența săptămânală a antrenamentelor. Uită-te în agenda ta și vezi ce program ți-ai planificat. Bazându-te pe programul tău, alege un interval de timp realist pentru atingerea obiectivului – trei luni, șase luni, un an? Poți introduce câte o sesiune de antrenament cinci zile pe săptămână, în fiecare săptămână? Poți să prelungești termenul, dar asigură-te că stabilești un obiectiv de bază pe care să îl poți atinge în fiecare săptămână.

Exemplu: Îmi voi reduce cu 10% procentul de grăsime corporală în șase luni, făcând antrenament de rezistență de trei ori pe săptămână și antrenament cardio de două ori pe săptămână.

Notează aici intervalul de timp în care îți vei atinge obiectivul SMART și orarul pe care îl vei adopta:

_____

_____

_____

Acum, după ce am stabilit împreună în mod clar obiectivul tău SMART (sau obiectivele), am identificat ce angajamente ferme ai, am anticipat obstacolele care te-ar putea împiedica să fii consecvent și am stabilit frecvența antrenamentelor și perioada pe care o vei dedica acestora, să trecem mai departe, la selecția exercițiilor.

ELEMENTELE DE BAZĂ ALE ANTRENAMENTULUI

Diferitele stadii ale antrenamentului generează adaptări fizice specifice. Alege fiecare stadiu în funcție de nivelul tău de antrenament și de obiectivul SMART. Mai jos sunt cele cinci faze, conform Academiei Naționale de Medicină Sportivă.

1. **Stabilizarea:** Capacitatea de a oferi suport dinamic articulațiilor pentru a menține o postură corectă în timpul mișcărilor. Este un punct bun de plecare pentru începători pentru a construi o bază înainte de a adăuga greutăți la exerciții.
2. **Rezistența musculară:** Capacitatea de a produce și de a menține forța pe perioade îndelungate.
3. **Hipertrofia musculară:** Creșterea dimensiunii mușchilor prin mărirea fibrelor musculare scheletice.
4. **Forța musculară:** Capacitatea sistemului neuromuscular de a produce tensiune internă pentru a învinge forța externă. (Este neapărat necesar să existe o stabilizare solidă înainte de a trece la această adaptare.)
5. **Puterea musculară:** Capacitatea sistemului neuromuscular de a produce cea mai mare forță posibilă în cel mai scurt timp posibil. Mișcările explozive sunt un exemplu.

În această carte ne vom concentra asupra nivelului începător și a celui intermediar, combinând rezistența musculară cu antrenamentul cardiovascular. Pentru mai multe adaptări destinate diferitelor niveluri de fitness, vizitează www.foreverstrongbook.com, unde vei găsi programe de antrenament pentru diverse obiective.

Încălzirea

Foarte mulți oameni omit acest aspect esențial al antrenamentului, care este, fără îndoială, cel mai important pentru prevenirea leziunilor. Încălzirea pregătește corpul pentru exercițiile care compun antrenamentul prin creșterea amplitudinii mișcărilor, îmbunătățirea circulației sângelui în mușchi și prin activarea generală a sistemului, pregătindu-l pentru intensitatea antrenamentului.

O încălzire dinamică, în locul întinderilor statice, poate începe cu cinci minute de activitate cardiovasculară (cum ar fi alergarea pe bandă, StairMaster sau mers pe loc cu genunchii ridicați), executată la o intensitate care poate varia de la redusă până la moderată. Aceasta este urmată de cinci până la cincisprezece minute de mișcări mai specifice, în funcție de exercițiile planificate pentru ziua respectivă. Zonele importante de încălzit includ gleznele, șoldurile și porțiunea mijlocie a coloanei vertebrale. Încălzirea este importantă și în zilele dedicate exercițiilor cardio.

În ceea ce privește **selecția exercițiilor** pentru programul tău, ia în considerare următoarele sfaturi:

- ❑ Alege exerciții pe care știi să le execuți corect. Executarea corectă este cel mai important aspect pentru *orice* exercițiu.
- ❑ Creează un echilibru între grupele musculare și tipurile de mișcări. Încearcă să antrenezi fiecare grup de mușchi de trei până la cinci ori pe săptămână, cu un interval de recuperare de 48 până la 72 de ore între sesiuni.
- ❑ Gândește-te la modalități prin care poți face selecția ta actuală de exerciții mai solicitantă pe măsură ce te simți pregătit să avansezi. Acest lucru poate implica adăugarea de greutăți sau creșterea timpului sub tensiune.
- ❑ Calitatea somnului și calitatea nutriției influențează direct performanța ta. Prioritizează recuperarea, deoarece neglijarea acesteia îți poate afecta negativ antrenamentul.
- ❑ Ca *bonus*, pentru rezultate mai satisfăcătoare, efectuează antrenamentul de condiționare și de interval într-o sesiune separată dimineața, urmată de o sesiune de antrenament de rezistență cu aproximativ șase până la opt ore mai târziu. Cercetările sugerează că sesiunile consecutive de antrenament de forță și de rezistență pot fi mai puțin eficiente din

> cauza timpului insuficient de recuperare pentru a obține beneficii maxime. Dar acest mod de a distribui antrenamentele pe durata unei zile reprezintă idealul, nu neapărat o cerință. Cel mai important este să faci antrenamentele, indiferent de ordinea lor.

În acest moment s-ar putea să te simți copleșit de toate aceste informații. Fă o pauză ca să le asimilezi. Apoi îți voi oferi un set de principii care te poate ajuta să începi mai ușor. Există diverse modalități de a crea programe de antrenament, dar scopul meu este să îți pun la dispoziție principiile de bază pentru a-ți consolida încrederea în exercițiile fizice.

Corpul omenesc este tridimensional. Poate părea un truism ceea ce tocmai am precizat, dar văd des oameni care fac exerciții și par să uite că corpul lor se poate mișca și în alte direcții în afară de înainte și înapoi (denumit planul sagital de mișcare). Corpul are capacitatea de a se mișca și în lateral (de la stânga la dreapta) și de a se roti. Un program complet de antrenament necesită un echilibru între grupele de mușchi lucrate și integrează toate tipurile de mișcare. Antrenamentul trebuie, de asemenea, să combine în mod echilibrat mișcări de tracțiune (de exemplu, vâslit, flexiuni pentru biceps cu gantere, tracțiuni la bara fixă) cu mișcările de împingere (de exemplu, flotări, presa pentru piept, presa deasupra capului). Exercițiile pentru picioare formează o categorie distinctă față de cele de împingere sau tracțiune, deoarece majoritatea implică utilizarea sinergică atât a mușchilor anteriori (din față), cât și a mușchilor posteriori (din spate), cu excepția situațiilor în care se lucrează doar anumite grupe de mușchi izolat, folosind un aparat.

Combinarea echilibrată a exercițiilor de împingere, de tracțiune și pentru picioare te poate ajuta să diminuezi senzația de copleșire. Mai departe, este momentul să coordonezi planurile de mișcare. De exemplu, o presă pentru piept este asemănătoare cu o presă deasupra capului în ceea ce privește

mecanica, dar mișcarea are loc într-un alt plan. Grupurile musculare vizate în fiecare dintre acele exerciții sunt diferite datorită poziționării greutăților în spațiu.

Sfat: *Fă prima dată exercițiile cele mai importante, deoarece la începutul antrenamentului dispui de mai multă energie, concentrare și timp. Prioritizarea mișcărilor pe care le execuți în momentul de vârf te va aduce mult mai aproape de atingerea obiectivului. Dacă, din diferite motive, antrenamentul tău se încheie mai repede, cel puțin vei ști că ți-ai atins obiectivul principal.*

CONEXIUNEA MINTE-MUȘCHI

Exercițiul începe în creier. Poți utiliza antrenamentul fizic nu doar pentru a-ți spori forța, ci și pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de concentrare. Mai multe studii arată că dezvoltarea mușchilor se accelerează atunci când vizualizăm mușchiul vizat și ne concentrăm conștient activitatea și atenția în timpul exercițiului. De exemplu, într-o flexie pentru biceps, concentrează-ți atenția asupra contractării mușchiului în punctul culminant al fiecărei repetări. Fiecare exercițiu necesită o conexiune între minte și mușchi.

Intenția ta este esențială. Atenția direcționată se corelează cu creșterea activării, reducând contribuția altor mușchi. Înainte să începi antrenamentul, oprește-ți telefonul și concentrează-te pe ce ai de făcut. Ignorarea semnalelor sonore ale mesajelor și alertelor te va ajuta să te concentrezi asupra mușchiului pe care îl vizezi în fiecare exercițiu. Pe termen lung, această abordare poate îmbunătăți antrenamentul tău, atât mental, cât și fizic.

Și acum... iată un program doar cu gantere, axat pe rezistența musculară și antrenamentul cardiovascular, destinat celor de nivel începător/intermediar. (Pentru opțiuni de programe de antrenament mai avansate, accesează www.foreverstrongbook.com.)

Acest program este conceput pentru a fi accesibil tuturor, fie acasă, fie în sala de sport.

Să ne întoarcem la exemplul nostru.

Obiectiv SMART: Vreau să pierd 10% din grăsimea corporală pentru a putea merge în drumeţii cu familia mea. Pentru a atinge acest obiectiv, voi face trei zile pe săptămână antrenament de rezistenţă pentru tot corpul şi două zile de antrenament cardiovascular. Mă voi antrena acasă pentru a mă pregăti pentru drumeţia planificată peste şase luni.

Angajamentele ferme care ar putea să stea în calea îndeplinirii obiectivului: Încep munca în fiecare zi la ora 8.30 dimineaţa, călătoresc o dată pe lună în interes de serviciu şi trebuie să închei toate activităţile până la ora 8.00 seara pentru a putea petrece timp de calitate împreună cu familia mea. Îmi voi planifica antrenamentele acasă, dimineaţa.

Interval de timp şi frecvenţa antrenamentelor: Trei zile de antrenament de rezistenţă şi două zile de antrenament cardio.

Luni: Antrenament de rezistenţă pentru tot corpul

Marţi: Cardio cu impact redus

Miercuri: Antrenament de rezistenţă pentru tot corpul

Joi: Cardio cu impact ridicat

Vineri: Antrenament de rezistenţă pentru tot corpul

INSTRUCŢIUNI PENTRU ANTRENAMENT

Echipament necesar: Gantere (află mai multe despre alegerea greutăţilor la pagina 290), bancă (opţional)

Set A: Încălzire (exerciţii cu greutatea corpului)

Set B: Primul circuit (gantere)

Set C: Al doilea circuit (gantere)

Relaxare: Reducerea ritmului respirator, folosind tehnica respirației în patru timpi (*box breathing*): inspiră timp de patru secunde, ține-ți respirația timp de patru secunde, expiră timp de patru secunde, ține-ți respirația timp de patru secunde și repetă.

1. Fă două runde de exerciții din setul A (încălzirea), fără pauză între runde.
2. Apoi treci la exercițiile din setul B și fă cât de multe runde poți în acele zece minute.
3. Fă o pauză de două minute.
4. Apoi efectuează zece minute de exerciții din setul C, cât de multe repetări poți.
5. Relaxare. Asta-i tot.

Observații suplimentare

- ❑ Pentru toate mișcările unilaterale (pe o parte), efectuează numărul programat de repetări pe fiecare parte.
- ❑ În coloana pentru repetări vei vedea un „f" pentru mișcările unilaterale. F-ul este prescurtarea de la fiecare parte.
- ❑ Înainte de a începe, te rog să consulți www.foreverstrongbook.com pentru a vedea biblioteca video de exerciții.
- ❑ Vezi paginile 290-291 pentru informații despre cum să alegi greutatea inițială pentru fiecare exercițiu.

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU CINCI ZILE

ZIUA 1 – ANTRENAMENT PENTRU TOT CORPUL

Exerciții	Runde	Repetări	Pauză
A1 Genuflexiuni cu întindere	2	5	

Observații: _____

A2 Întinderea mușchilor flexori ai șoldului	20 sec f	0

Observații: _____

10 minute, cât mai multe repetări

B1 Presă alternativă cu gantere pentru piept	15 f	

Observații: _____

B2 Împins cu gantere cu priză inversă	15	

Observații: _____

B3 Genuflexiuni bulgărești cu gantere	15 f	0

Observații: _____

Odihnește-te două minute, apoi treci lo următorul set cu cât de multe repetări poți.

10 minute, cât mai multe repetări

C1 Reverse crunch (abdomene inverse)	10	

Observații: _____

C2 Planșă laterală cu aducerea genunchiului spre cot	10 f	

Observații: _____

C3 Mersul ursului	10 f	Gata

Observații: _____

ZIUA 1 – DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

ÎNCĂLZIREA – SETUL A

Genuflexiuni cu întindere. Acest exercițiu asigură încălzirea șoldurilor și permite extensia și rotația zonei mijlocii a coloanei. Nu te grăbi și concentrează-ți atenția pe respirație în timpul efectuării exercițiului.

1. Începe cu picioarele depărtate, tălpile depășind puțin nivelul umerilor, într-o poziție de genuflexiune sumo.

2. Coboară într-o genuflexiune, cât de jos poți.
3. Așază cotul drept pe genunchiul drept și împinge genunchiul ușor cu cotul, în timp ce brațul stâng se întinde spre tavan. Urmărește cu privirea mâna stângă.
4. Apoi treci la partea stângă, așezând cotul stâng pe genunchiul stâng și împingând genunchiul cu cotul, în timp ce corpul se rotește și brațul drept se întinde spre tavan. Urmărește cu privirea mâna dreaptă.
5. Revino în poziția de șezut. Întinde ambele brațe în poziția V deasupra capului și ridică-te în picioare.
6. Execută cinci repetări.

Întinderea mușchilor flexori ai șoldului. Acest exercițiu va încălzi flexorii șoldului.

1. Așază-te cu genunchiul stâng pe podea și piciorul drept în față, îndoit la 90 de grade.
2. Încordează-ți mușchii fesieri pentru a-ți activa coapsa stângă.
3. În această poziție, respiră profund de câteva ori și vei începe să simți cum se deschid flexorii șoldului după fiecare respirație adâncă.
4. Menține poziția timp de 20 de secunde, apoi schimbă partea.
5. Revino la genuflexiuni cu întindere și repetă un alt tur de încălzire.

SETUL B (CÂT MAI MULTE REPETĂRI)

Presă alternativă cu gantere pentru piept. Scopul efectuării presei alternative pentru piept este de a mări timpul în care mușchii sunt sub tensiune, ceea ce va crește ritmul cardiac și va face exercițiul mai solicitant, implicând pieptul, umerii și tricepșii. Acest exercițiu este, de asemenea, excelent

pentru zona centrală, care trebuie să rămână activată pentru a stabiliza mişcarea.

1. Poate fi realizată pe o bancă sau pe podea.
2. Începe ţinând ambele gantere în sus, aliniate cu umerii.
3. Coboară gantera dreaptă la piept în timp ce braţul stâng rămâne ridicat.
4. Ridică braţul drept în poziţia iniţială, în timp ce cobori braţul stâng.
5. Fă câte 15 repetări cu fiecare braţ.

Priză inversă. Acest exerciţiu îţi va lucra muşchii dorsali şi bicepşii.

1. Stai cu picioarele depărtate la lăţimea umerilor, ţinând câte o ganteră în fiecare mână.
2. Roteşte-ţi palmele astfel încât să fie orientate în faţă şi înclină-ţi trunchiul înainte, la aproximativ 45-90 de grade, menţinând spatele cât mai drept posibil.
3. Trage coatele înapoi, apropiind omoplaţii. Imaginează-ţi că duci mâinile spre buzunarele pantalonilor, în timp ce coatele împing înapoi.
4. Apoi îndreaptă braţele, revenind în poziţia iniţială.
5. Execută 15 repetări.

Genuflexiuni bulgăreşti cu gantere. Acest exerciţiu va lucra cvadricepsul, tendoanele, muşchii fesieri şi şoldurile.

1. Începe cu câte o ganteră în fiecare mână. Adu un picior în faţă şi sprijină-te pe talpa piciorului din spate, cu călcâiul ridicat.
2. Coboară în poziţia de genuflexiune, menţinând un unghi de 90 de grade în piciorul din faţă. (Nu lăsa genunchiul să se deplaseze înainte, depăşind degetele de la picioare.) Menţine-ţi trunchiul vertical pe parcursul exerciţiului.

3. Revino în poziția inițială.
4. Execută 15 repetări pe fiecare picior.
5. Reia setul cu presa alternativă cu gantere pentru piept și continuă până când se termină cele 10 minute.

SETUL C (CÂT MAI MULTE REPETĂRI)

***Reverse crunch* (abdomene inverse).** Acest exercițiu lucrează intens musculatura trunchiului. Pregătește-te să simți cum îți ard mușchii abdomenului.

1. Acest exercițiu poate fi făcut pe bancă sau pe podea.
2. Așază-te pe spate și ridică-ți picioarele spre tavan, cu genunchii ușor îndoiți. Dacă simți prea multă tensiune în partea inferioară a spatelui în această poziție, plasează mâinile sub oasele coxale.
3. Coboară-ți picioarele pe podea. Obiectivul e să cobori picioarele la aproximativ cinci centimetri deasupra podelei, menținând partea inferioară a spatelui lipită de podea, dar deocamdată coboară-le atât cât poți și progresează treptat.

Planșă laterală cu aducerea genunchiului spre cot. Acest exercițiu îți va lucra mușchii oblici.

1. Așază-te pe o parte, cu cotul sub umăr. Poți să-ți așezi picioarele paralel, unul peste altul, sau unul în fața celuilalt.
2. Ridică șoldurile spre tavan pentru a ajunge în poziția de planșă laterală, menținând partea superioară a corpului în linie dreaptă.
3. Ridică brațul liber deasupra capului și ridică-ți piciorul de deasupra, depărtându-l de piciorul pe care te sprijini. Îndoaie-ți cotul și genunchiul, astfel încât să se atingă, iar apoi întinde-le, revenind în poziția inițială.
4. Repetă de 10 ori pentru fiecare parte a corpului.

Observație: Dacă îți este prea greu să atingi cotul de genunchi, începe prin a te așeza pe o parte, cu cotul pe podea, aliniat cu umărul. Îndoaie-ți genunchii astfel încât tălpile să fie în spate, iar genunchii să fie în linie cu șoldurile. Corpul tău ar trebui să formeze o linie dreaptă, cu tălpile în spate. Ridică-ți șoldurile spre tavan, menține poziția, apoi coboară. Repetă de 10 ori și apoi schimbă partea.

Mersul ursului. Această mișcare antrenează întregul corp și crește ritmul cardiac.

1. Așază-te în patru labe, sprijinindu-te pe mâini și pe genunchi, cu degetele de la picioare înăuntru.
2. Ridică genunchii de pe podea.
3. Deplasează-te înainte, ducând genunchiul stâng spre cotul stâng și mișcând simultan brațul drept înainte. Apoi, du genunchiul drept spre cotul drept, deplasând simultan brațul stâng înainte. Continuă până ajungi la 10 repetări pentru fiecare parte sau la un total de 20. Încearcă să menții genunchii cât mai aproape de podea, pentru a solicita mai mult mușchii abdominali. Poți efectua fie 20 de repetări înainte, fie 10 înainte și 10 înapoi.
4. Odată ce ai finalizat acest set, reia-l de la primul exercițiu și continuă să faci runde de repetări până când cronometrul te anunță că au trecut cele 10 minute.

ZIUA 2 – EXERCIȚII CARDIO CU IMPACT REDUS

Observație: Nu uita să-ți faci încălzirea în zilele cu antrenamente cardio!

Alege-ți tipul preferat de exercițiu cardio cu impact redus. Exemple: înot, ciclism, vâslit, bicicleta eliptică, drumeții, mers pe jos.

Exercițiile fizice de intensitate redusă presupun să lucrezi în intervalul de 50 până la 60 la sută din ritmul tău cardiac maxim. Oricare dintre exemplele de exerciții menționate mai sus se încadrează în acest interval. Sau poți calcula singur, folosind următoarea ecuație: 220 – vârsta ta = ritmul tău cardiac maxim. Apoi înmulțește acest număr cu procentul ritmului cardiac de atins.

ZIUA 3 – ANTRENAMENT PENTRU TOT CORPUL

Exerciții	Runde	Repetări	Pauză
A1 Genuflexiuni Goblet	2	20 sec	
Observații: _____			
A2 T-uri, Y-uri, L-uri, W-uri		8 f	0
Observații: _____			
10 minute, cât mai multe repetări			
B1 Îndreptări românești		10 f	
Observații: _____			
B2 Flotări		10	
Observații: _____			
B3 Bridge pullover cu gantere		10	0
Observații: _____			
Pauză 2 minute, apoi treci la următorul set.			
10 minute, cât mai multe repetări			
C1 Genuflexiuni Goblet		15	
Observații: _____			
C2 Flexii cu gantere pentru bicepși		15	
Observații: _____			
C3 Extensii cu gantere		15	Gata
Observații: _____			

ZIUA 3 – DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

ÎNCĂLZIREA – SETUL A

Genuflexiuni Goblet. Acest exercițiu asigură încălzirea pentru șolduri și coloană.

1. Începe cu picioarele depărtate, cu vârfurile picioarelor îndreptate ușor în afară.
2. Lasă-te în jos, cât de mult poți, și așază-ți coatele între genunchi.
3. Împinge genunchii cu coatele, pentru a-i depărta, și ridică pieptul. Respiră profund de câteva ori și menține poziția 20 de secunde.

T-uri, Y-uri, L-uri, W-uri. Aceste exerciții asigură încălzirea pentru umeri și spate. (Poți să adaugi o greutate de două kilograme pentru a crește gradul de dificultate, dacă dorești.)

T-uri

1. Apleacă-ți trunchiul înainte la 45-90 de grade, cu genunchii ușor îndoiți.
2. Întinde brațele în față (brațele ar trebui să fie pe aceeași linie cu pieptul) și rotește-ți palmele înainte.
3. Adu-ți brațele în lateral cu palmele drepte și revino în poziția inițială. Execută mișcarea rapid, oscilând în lateral și revenind în jos, creând o formă de T.
4. Execută 8 repetări.

Y-uri

5. Ia aceeași poziție ca mai înainte, dar, de data aceasta, în loc să formezi un T cu brațele, vei forma un Y.

6. Pornind din aceeași poziție aplecată înainte, cu brațele în fața ta, pe aceeași linie cu pieptul, întoarce-ți palmele una în fața celeilalte și rotește brațele într-o formă de Y, astfel încât să fie pe aceeași linie cu capul.

7. Execută 8 repetări.

L-uri

8. Pornind din aceeași poziție aplecată înainte, adu-ți coatele înapoi pentru a crea un unghi de 90 de grade, ca și când te-ai pregăti să faci o flotare.
9. De aici, menține coatele în aceeași poziție și rotește-ți mâinile în sus, ca și cum urmează să ți se pună cătușe. Revino în poziția inițială.
10. Execută 8 repetări.

W-uri

11. Rămâi în aceeași poziție aplecată, formează un unghi de 90 de grade cu palmele îndreptate spre tine (va arăta aproape ca o flexie a bicepsului).
12. Din această poziție, păstrează unghiul de 90 de grade, du-ți brațele în lateral, apropie omoplații și împinge brațele în jos, formând litera W.
13. Execută 8 repetări, după care începe o nouă rundă de încălzire cu genuflexiuni Goblet.

SETUL B (CÂT MAI MULTE REPETĂRI)

Îndreptări românești. Acest exercițiu lucrează mușchii fesieri.

1. Ținând câte o ganteră în fiecare mână, stai cu un picior în față și cu unul în spate, cu vârfurile degetelor înăuntru și cu călcâiele ridicate de la sol (ca o bază de susținere).
2. Din această poziție, apleacă-ți corpul înainte, pentru a transfera 90% din greutatea corpului asupra piciorului din față.
3. Imaginează-ți că ai genunchii și spatele imobilizat, astfel încât singura modalitate de a te deplasa înainte este să-ți împingi posteriorul și șoldurile înapoi. Îndoaie șoldurile pentru a executa mișcarea de ridicare a greutății.
4. Menține cele două gantere pe aceeași linie cu piciorul din față, imaginându-ți că greutățile apasă pe

piciorul din faţă. Apropierea ganterelor te va împiedica să-ţi forţezi partea inferioară a spatelui.

5. Apoi, împinge-ţi şoldurile înainte pentru a reveni în poziţia iniţială.
6. Execută 10 repetări şi schimbă partea.

Flotări. Acesta este un exerciţiu pentru întregul corp. Începe într-o poziţie de planşă, încordează-ţi muşchii fesieri, activează-ţi spatele şi efectuează 10 flotări. Dacă poţi, fă o flotare standard. Ca variante, poţi să faci flotările rămânând cu genunchii pe podea sau sprijinindu-ţi mâinile de o platformă.

***Bridge pullover* cu gantera.** Acest exerciţiu lucrează fesierii, muşchii coapselor şi muşchii dorsali, fiind deosebit de util dacă petreci mult timp într-o poziţie şezândă.

1. Începe cu o ganteră mai uşoară.
2. Aşază-te pe spate, cu picioarele pe podea, şi ţine gantera cu ambele mâini.
3. De aici, împinge şoldurile în sus către tavan în timp ce împingi gantera în sus, către tavan.
4. Menţinându-ţi braţele întinse, coboară gantera în spate, spre podea, în linie cu capul tău, după care adu-o înapoi în poziţia de start. ***Observaţie:*** Menţine şoldurile ridicate în poziţia de pod pe tot parcursul exerciţiului.
5. Efectuează 10 repetări. Reia setul cu primul exerciţiu şi continuă până când cronometrul te anunţă că au trecut cele 10 minute.

SETUL C (CÂT MAI MULTE REPETĂRI)

Genuflexiuni Goblet. Acest exerciţiu lucrează partea inferioară a corpului şi trunchiul.

1. Stai cu picioarele depărtate la lăţimea umerilor.
2. Ţine o ganteră cu ambele mâini şi fixeaz-o în dreptul pieptului.

3. Coboară în șezut și ridică-te, menținând greutatea în aceeași poziție.
4. Efectuează 15 repetări.

Flexii cu gantere pentru bicepși. Acest exercițiu lucrează bicepșii.

1. Stai cu picioarele apropiate, cam la nivelul șoldurilor, ținând câte o ganteră în fiecare mână.
2. Cu brațele întinse de-a lungul corpului și palmele orientate înainte, ridică ganterele și apoi coboară-le, controlând mișcarea.
3. Efectuează 15 repetări.

Extensii cu gantere. Aceste exerciții lucrează tricepșii.

1. Începe cu câte o ganteră în fiecare mână. Apleacă-te înainte, contractând mușchii spatelui pentru a-i menține activați, și împinge coatele înapoi.
2. Menținând această poziție, întinde brațele în spate (vei simți o contracție în tricepși), apoi revino în poziția inițială.
3. Secretul este să nu miști brațele în sus și în jos. Stai nemișcat, cu excepția întinderii brațelor în spate. Menține-ți spatele cât mai drept posibil.
4. Efectuează 15 repetări, apoi reia seria de la primul exercițiu. Continuă până când cronometrul te anunță că au trecut cele 10 minute.

ZIUA 4 – CARDIO CU IMPACT RIDICAT

Observație: Nu uita să-ți faci încălzirea în zilele cu antrenamente cardio!

Alege-ți tipul preferat de exercițiu cardio cu impact redus. Exemple: HIIT, antrenamente de sprint executate în intervale, alergare, StairMaster, box.

Exercițiile fizice de înaltă intensitate presupun să lucrezi în intervalul de 70 până la 80 la sută din ritmul tău cardiac maxim. Oricare dintre activitățile menționate mai sus se încadrează în acest interval. Sau poți calcula singur, folosind următoarea formulă: 220 – vârsta ta = ritmul tău cardiac maxim. Apoi înmulțește acest număr cu procentul ritmului cardiac de atins.

ZIUA 5 – ANTRENAMENT PENTRU TOT CORPUL

Exerciții	Runde	Repetări	Pauză
A1 *Thoracic bridge*	2	3 f	
Observații: _____			
A2 Deplasare în poziția de planșă		10	0
Observații: _____			
10 minute, cât mai multe repetări			
B1 Fandări alternative		15 f	
Observații: _____			
B2 Presă alternativă cu gantera		15 f	
Observații: _____			
B3 *Reverse fly* cu gantere		15	0
Observații: _____			
Repaus 2 minute, apoi treci la următoarea serie.			
10 minute, cât mai multe repetări			
C1 Ridicare laterală cu gantera		10 min	10
Observații: _____			
C2 Planșă cu atingere în față		10 f	
Observații: _____			
C3 Mers cu gantera într-o mână		15 pași (f)	Gata
Observații: _____			

ZIUA 5 – DESCRIEREA EXERCIȚIILOR

SETUL A. EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Thoracic bridge. Acest exercițiu asigură încălzirea pentru șolduri și umeri.

1. Începe din poziția câinelui.
2. Coboară în poziția mersul ursului.
3. Ridică o mână de pe podea și rotește spre exterior, astfel încât ambele picioare să atingă podeaua, iar partea frontală a corpului să fie îndreptată către tavan.
4. Din această poziție, împinge șoldurile în sus și întinde mâna care nu atinge podeaua înapoi peste cap.
5. Respiră adânc de câteva ori și revino în poziția inițială, apoi rotește-te în cealaltă parte.
6. Efectuează 3 repetări pentru fiecare parte.

Deplasare în poziția de planșă. Acest exercițiu lucrează articulațiile șoldurilor, mușchii dorsali, umerii și trunchiul.

1. Începe stând în poziție verticală, apoi apleacă-te înainte ca și cum ai vrea să atingi degetele de la picioare. (Dacă este necesar, îndoaie genunchii pentru a reduce tensiunea asupra mușchilor posteriori.)
2. De aici, deplasează-te treptat în poziția de planșă.
3. Deplasează-te înapoi spre picioare și repetă de 10 ori.
4. Reia primul exercițiu pentru a efectua încă o rundă din fiecare.

SETUL B (CÂT MAI MULTE REPETĂRI)

Fandări alternative. Acesta este un exercițiu pentru partea inferioară a corpului.

1. Începe în poziție verticală. Poți folosi gantere sau poți efectua exercițiul doar cu greutatea corpului.

2. Fă un pas în față într-o fandare și apoi revino în poziția inițială.
3. Repetă mișcarea cu celălalt picior până ajungi la 15 repetări pentru fiecare picior, deci în total 30 de repetări.

Presă alternată cu gantere pentru umeri. Acest exercițiu lucrează umerii, tricepșii și trunchiul.

1. Începe cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor.
2. Adu ambele gantere în poziția de presă pentru umeri (brațele în lateral, cu coatele orientate în afară).
3. Din această poziție, împinge brațul drept în sus, ținând brațul stâng nemișcat. Adu brațul drept înapoi și apoi împinge brațul stâng în sus.

Observație: Dacă problemele de mobilitate de la nivelul umărului nu îți permit să faci exercițiul fără a te înclina pe spate, încearcă o poziție neutră. În loc ca palmele să fie orientate înainte și coatele în afară, apropie coatele astfel încât palmele să fie îndreptate una către cealaltă.

4. Efectuează câte 15 repetări pentru fiecare braț, până ajungi la un total de 30 de repetări.

***Reverse fly* cu gantere.** Acest exercițiu lucrează partea superioară a spatelui. Folosește o greutate mai mică.

1. Începe în poziție verticală, ținând ambele gantere.
2. Cu genunchii ușor îndoiți, apleacă-te înainte, menținând spatele drept, la un unghi de 45 până la 90 de grade.
3. Așază-ți brațele în fața ta, astfel încât palmele să fie îndreptate una către cealaltă, menținând mâinile aliniate cu pieptul.
4. Din această poziție, deschide brațele în lateral și apropie omoplații.

5. Revino la poziția inițială și efectuează 15 repetări.
6. Reia primul exercițiu și continuă rundele de repetări până când cronometrul te anunță că au trecut cele 10 minute.

SETUL C (CÂT MAI MULTE REPETĂRI)

Ridicare laterală cu gantera. Acest exercițiu lucrează deltoidul (partea exterioară a umărului).

1. Începe cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor, ținând în mâini gantere ușoare sau de greutate medie.
2. Îndoaie ușor coatele, apoi ridică ganterele pe părțile laterale ale corpului până când ajung la nivelul umerilor (nu depăși nivelul umerilor). Revino în poziția de start.
3. Efectuează 10 repetări.

Planșă cu atingere în față. Acest exercițiu lucrează trunchiul.

1. Așază un obiect pe podea, la o distanță de un braț în fața ta. (Poți folosi o minge medicinală, o ganteră, un pantof etc.) Așază-te în poziție de planșă, cu picioarele depărtate.
2. Ridică mâna stângă de pe podea și întinde-te ca să atingi obiectul. Revino cu mâna pe podea și repetă mișcarea cu mâna dreaptă. Șoldurile trebuie să rămână nemișcate, pentru ca greutatea corpului să nu se lase de pe o parte pe alta.
3. Efectuează un set de 10 repetări pentru fiecare braț ca să ajungi la un număr total de 20 de repetări.

Mers cu gantera într-o mână. Acesta este un exercițiu pentru trunchi.

1. Ține o ganteră într-o mână. Scopul acestui exercițiu este să îți activezi mușchii trunchiului atât de puternic încât gantera să nu te dezechilibreze. Încordează

mușchii trunchiului ca pe o contragreutate împotriva direcției în care te trage greutatea.
2. Mergi înainte, menținând echilibrul umerilor.
3. Fă 15 pași ținând greutatea cu mâna dreaptă, apoi mută gantera în mâna stângă și fă alți 15 pași.
4. Reia primul exercițiu și continuă repetarea întregului set până când cronometrul te anunță că au trecut cele 10 minute.

Variabile cu care poți jongla pentru a crește dificultatea exercițiilor după patru săptămâni:

- ❑ Repetările
- ❑ Numărul de serii
- ❑ Intensitatea antrenamentelor
- ❑ Ritmul repetărilor
- ❑ Greutățile
- ❑ Intervalele de repaus
- ❑ Frecvența antrenamentelor
- ❑ Durata antrenamentelor
- ❑ Selecția exercițiilor

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Cum aleg greutatea cu care încep?

R. Fiecare începe de la un nivel diferit de forță. Când selectezi greutățile, îți recomand să începi cu o greutate mai mică în prima săptămână. Familiarizează-te cu programul și monitorizează ce greutăți folosești. (Folosește spațiile pentru Observații pentru a monitoriza greutățile folosite și pentru a înregistra orice alte detalii.) Scopul programului meu este să avansezi. Cu alte cuvinte, atunci când termini de efectuat seturile de exerciții cu o anumită greutate, ar trebui să mai ai suficientă energie în „rezervor" pentru a efectua încă una sau

două repetări. Nu sacrifica execuția corectă pentru a crește greutatea.

Î. Ce fac atunci când numărul de runde sau de repetări crește de la o săptămână la alta?

R. Ar trebui să încerci să menții aceeași greutate pe care ai folosit-o săptămâna anterioară.

Î. Ce fac atunci când numărul de runde sau de repetări scade de la o săptămână la alta?

R. Ar trebui să încerci să crești greutatea față de cea folosită săptămâna anterioară.

Î. Ce ar trebui să fac atunci când numărul de repetări rămâne același de la o săptămână la alta?

R. Ar trebui să încerci să crești greutatea față de cea folosită săptămâna anterioară.

Î. Cum știu când este momentul să cresc greutatea pentru un exercițiu anume?

R. Dacă termini ultimul set și ai destulă forță pentru a efectua încă trei până la cinci repetări suplimentare, atunci este momentul să crești greutatea. Nu-ți fie teamă să crești greutatea, atâta vreme cât execuți corect exercițiul.

Î. Cum pot crește greutatea atunci când nu am la dispoziție echipament mai greu?

R. Benzile de rezistență, o vestă cu greutăți, creșterea timpului sub tensiune (TUT) și scăderea timpului de repaus între seturi sunt toate opțiuni excelente.

Î. Ce ar trebui să fac atunci când am în program un exercițiu unilateral?

R. Pentru toate mișcările unilaterale (pe o singură parte), efectuează numărul programat de repetări pe fiecare

parte. În coloana Repetări, vei vedea un „f" în dreptul exercițiului unilateral. „F" înseamnă „fiecare parte". Exercițiile etichetate ca alternante, efectuate cu un singur braț sau cu un singur picior, pot fi tratate cu ușurință ca mișcări unilaterale, dar nu sunt. Totuși, există și alte mișcări unilaterale care nu sunt însoțite de această denumire, cum ar fi fandările în mers, întinderile flexorilor de șold, planșa laterală, mersul ursului și altele.

Î. Ce fac atunci când o parte a corpului este mai slabă decât cealaltă?

R. Aceasta este o problemă des întâlnită. Începe cu partea mai slabă a corpului. Folosește greutățile în mod proporționat. În timp, se va ajunge la echilibru. Asigură-te că efectuezi repetițiile corect. Calitatea este mai importantă decât cantitatea.

Î. De ce nu este programat niciun timp de repaus în timpul setului A?

R. Nu programez niciodată repaus în timpul încălzirii (setul A). Încălzirea are scopul de a crește ritmul cardiac și, prin urmare, fluxul de sânge, ceea ce permite ca o cantitate mai mare de oxigen să ajungă la mușchi. Mișcările nu sunt foarte solicitante și nu ar trebui să ai nevoie să te odihnești între runde. Cu toate acestea, dacă ai nevoie de odihnă, fă o pauză!

Î. Ce alte opțiuni există pentru relaxare?

R. Alege o activitate care va reduce treptat ritmul cardiac. Întinderea ușoară a fiecărui grup muscular principal îți va aduce atât corpul, cât și mintea înapoi într-o stare de repaus sau poți face exercițiile de respirație menționate în „Instrucțiunile de antrenament" de mai sus.

Î. Cum îmi dau seama dacă execut exercițiile corect?

R. Poți găsi un tutorial video pentru fiecare exercițiu accesând www.foreverstrongbook.com.

Î. Care este diferența dintre durere și febra musculară?

R. Când simți durere înseamnă că trebuie să eviți mișcarea și să mergi la medic. Pe de altă parte, senzația de durere musculară este normală la începerea unui program nou de antrenament. Nu reușești să le deosebești? Durerea, care în general e acută și persistentă, se dezvoltă rapid și durează mai mult de câteva zile, chiar dacă nu faci mișcare. Senzația de durere musculară, care este temporară, apare treptat și o poți simți ca pe o arsură sau ca pe o tensiune musculară. Un tip de senzație de durere musculară, care durează între 24 și 48 de ore, poartă numele de durere musculară cu debut întârziat (DOMS) și poate apărea după antrenamente intense cu greutăți. Pentru a te recupera după un antrenament, asigură-te că faci întinderi, te odihnești și consumi alimente de calitate.

Î. Cum îmi pot evalua progresul?

R. Eu sunt de modă veche. Îmi place să-mi monitorizez progresul ținând un jurnal scris de mână. Spațiile pentru observații din program sunt destinate monitorizării greutăților și înregistrării observațiilor tale. Îți sugerez să găsești metoda care funcționează cel mai bine pentru tine și să te ții de acel format. Consecvența este importantă.

Î. Ce înseamnă victorie fără cântar?

R. Victorie fără a ține cont de cântar! Sunt acele îmbunătățiri care pot trece neobservate dacă stai cu ochii doar pe cântar. Printre exemple se numără: hainele care îți vin mai bine, faptul că participi la mai multe activități cu familia, ai mai multă poftă de viață, un somn mai bun, pierderea de

centimetri, nu de kilograme, îmbunătățirea sănătății mintale și îmbunătățirea indicatorilor medicali (tensiunea arterială și nivelul de zahăr din sânge). Călătoria ta spre o stare de sănătate mai bună înseamnă mult mai mult decât un număr pe cântar.

Î. Cum înregistrez punctul de la care am plecat înainte de program?

R. Fă fotografii! Nu trebuie să le postezi nicăieri. Pe măsură ce arzi grăsimea corporală, câștigi și mușchi. Cântarul nu va reflecta schimbările care se petrec în corpul tău. Fotografiile de dinainte și după sunt o modalitate excelentă de a evalua schimbările în compoziția corporală.

Î. Nu văd rezultate. Ce fac în acest caz?

R. Analizează cu sinceritate modul în care se desfășoară ziua ta. Ce faci în celelalte douăzeci și trei de ore? Dacă te antrenezi o oră pe zi și petreci restul zilei fără să te miști de la birou sau nemișcat pe canapea, nu vei obține rezultate impresionante. Pe lângă respectarea acestui program, îți recomand cu tărie să faci aproximativ 10 000 de pași pe zi. Dacă în momentul acesta nu faci nici pe departe 10 000, încearcă să mărești numărul de pași în fiecare zi.

Î. Ce este mai important, să fii consecvent sau să te antrenezi intens?

R. Să fii consecvent. Odată ce ești consecvent, poți începe să te concentrezi asupra intensității antrenamentelor.

Asta e tot! Am analizat din punct de vedere științific de ce e important să faci mișcare, am discutat despre cum să pui în aplicare un program compatibil cu situația ta de viață, am acoperit aspectele de bază ale conceperii unui program de antrenament și am explorat motivele pentru care e posibil să nu fi obținut rezultatele dorite în trecut. Nu uita, niciodată nu

este prea târziu să începi. Stabileşte-ţi obiective mici, realizabile, rămâi consecvent şi trăieşte viaţa pe care o meriţi!

SFATURI PENTRU SUCCES

- ❑ **Nu poţi compensa o alimentaţie necorespunzătoare prin exerciţii.**
- ❑ **Finalizează antrenamentul cu cel puţin şase ore înainte de culcare.** Dacă acest lucru nu este posibil având în vedere programul tău, nu e o problemă, atâta timp cât nu îţi afectează în mod negativ somnul.
- ❑ **Fă antrenamentele cele mai solicitante în zilele în care te simţi mai odihnit şi ai cel mai mare nivel de energie.**
- ❑ Începe cu exerciţiul cel mai important din program. Dacă apare ceva şi antrenamentul tău se încheie mai devreme, ştii că ţi-ai dus la îndeplinire cele mai importante exerciţii care te duc spre realizarea obiectivului tău.
- ❑ **Recuperarea e importantă.** Analizează relaţia ta cu exerciţiile. Când corpul îţi cere odihnă şi totuşi simţi anxietate la gândul de a rata un antrenament, explorează posibilele cauze ale acestei emoţii. Lucrează la schimbarea perspectivei tale astfel încât exerciţiul să îţi aducă beneficii, nu să fie ceva care îţi controlează viaţa.

Accesează www.foreverstrongbook.com pentru a vedea modelele mele de programe pentru hipertrofie, forţă maximă, putere şi multe altele!

RESETAREA MENTALITĂȚII

CINCI TRĂSĂTURI DE CARACTER FUNDAMENTALE

Să privim colaborarea noastră ca pe construirea casei visurilor tale. Elementele de bază constau în cele cinci trăsături de caracter fundamentale, pe care toți le avem. Acestea sunt:

1. Curajul
2. Perseverența
3. Disciplina interioară
4. Adaptabilitatea
5. Forța de a rezista

Toți avem anumite predispoziții cu care trebuie să ne confruntăm dacă vrem să facem schimbări. Filtrul prin care procesăm informațiile și experiențele este determinat de ansamblul trăsăturilor noastre de caracter înnăscute și de gândurile noastre, care le accentuează sau le atenuează. Fiecare trăsătură de caracter este o superputere care, prin practică, poate fi folosită la potențialul maxim, astfel încât să ne ajute să depășim decalajul dintre cine suntem astăzi (sinele actual) și cine vrem să devenim (sinele viitor).

Mulți dintre noi suntem obișnuiți să ne analizăm în mod regulat aceste trăsături în contextul carierei, dar rareori examinăm rolul pe care el îl joacă în conceperea și punerea în aplicare a unui plan de îmbunătățire a sănătății. Trăsăturile de personalitate fundamentale neexploatate reprezintă unul dintre motivele pentru care e posibil să fi întâmpinat dificultăți în trecut în a urma un plan și a obține rezultatele dorite. Vestea bună este că poți influența în mod direct aceste trăsături de personalitate care îți determină mentalitatea. Exersează folosirea conștientă a trăsăturilor de personalitate și vei simți sentimentul de libertate care apare odată cu armonizarea sinelui tău actual cu cel viitor.

CURAJUL

Curajul reprezintă cea mai bună pavăză împotriva neplăcerilor generate de schimbare. Ca să putem tolera schimbarea trebuie să renunțăm la multe: la convingerile vechi și limitative, la mărimea mai mare a hainelor, să tolerăm progresele, să înțelegem că senzația de foame nu este o urgență și să conștientizăm că antrenamentul fizic autentic, chiar dacă e solicitant, este un privilegiu, nu o povară.

Trebuie să dezvolți curajul de a te confrunta cu neplăcerile din trecut. Este momentul să nu mai tolerezi nemulțumirea cauzată de rezultatele pe care nu le-ai obținut din acțiunile pe care nu ai avut destul curaj să le întreprinzi.

Fără teamă, nu există curaj. Pentru a deveni mai curajos, trebuie să îți îmbrățișezi frica, să o primești cu brațele deschise. Să înțelegem că frica nu este dușmanul; dimpotrivă, ne oferă un teren fertil pentru cultivarea curajului. Adesea, când oamenii discută despre frică, se concentrează pe reacțiile de luptă, fugă sau îngheț. Dar, în cartea *The Upside of Stress*, Kelly McGonigal prezintă alte două răspunsuri la stres, demne de atenție, care te vor ajuta să evoluezi spre sănătate: (1) curajul și (2) grija și prietenia. Valorificarea ambelor te va ajuta să evoluezi de la răspunsuri instinctive naturale și primitive la abordări mai mature și adaptative ale fricii. **Exact lucrurile pe care evităm să le schimbăm sunt cele care ne dau putere. Gândurile și comportamentele noastre se numără printre ele.** Pentru a te ajuta să îți confrunți frica în mod constructiv, să respingem de la bun început alternativele de luptă, fugă sau îngheț. Cel mai agresiv răspuns dintre toate este curajul, care presupune reinterpretarea senzațiilor interioare pe care, în mod normal, le-ai cataloga drept stres. De exemplu, gândește-te la emoțiile pe care le încerci de fiecare dată înainte de a începe ceva nou. În loc să interpretezi aceste emoții ca fiind negative, imaginează-ți că ele te pregătesc să înfrunți lucrul care ți-a stârnit neliniștea! Exersează să te percepi pe tine însuți ca pe învingătorul în care îți dorești să te transformi. Gândește mai

puțin și acționează mai mult. Lasă-te inspirat de muzică și intră în pielea acelui eu viitor care știi că poți să devii.

Celălalt răspuns la frică ce te poate ajuta să-ți atingi obiectivele îl constituie grija și prietenia. În acest caz, soluția este să te conectezi la comunitatea ta pentru ajutor. Ți-e teamă că vei eșua? Ia-ți un coechipier. Sună un prieten și spune-i ce ți-ai propus să faci. Fă-ți public angajamentul de a-ți îndeplini obiectivul și cere sprijin. Vei găsi putere în comunitate, în colaborare. Sau fii tu cel care susține pe altcineva în eforturi similare cu ale tale. Adesea, onorăm promisiunile făcute altora mai repede decât pe cele făcute nouă înșine. Când te simți mai puțin puternic, apelează la forța celor din jurul tău. Amintește-ți că o viață cu sens nu este una lipsită de frică, ci una curajoasă.

PERSEVERENȚA

Perseverența este capacitatea de a executa o sarcină sau un plan, în ciuda dificultăților întâmpinate sau întârzierii recompensei. Formulează clar ceea ce vrei să realizezi. Obiectivele tale pot fi legate de dobândirea forței, de pierderea în greutate sau de longevitate. Pot include solicitări fizice intense pe care ți le impui ție însuți. Dar fiecare trebuie să fie definită prin ținte măsurabile.

Perseverența înseamnă să realizezi că, deși drumul e plin de obstacole și vei cădea de multe ori, vei continua să te ridici de fiecare dată. Răbdarea și compasiunea față de propria persoană sunt imperative pentru ca perseverența să-și facă efectul magic.

Toți trecem prin perioade în care ne este greu să respectăm planul pe care ni l-am propus. Nu cu mult timp în urmă, la rândul meu, am întâmpinat dificultăți în respectarea angajamentelor pe care mi le asumasem față de mine însămi și am sunat-o pe prietena și antrenoarea mea, Kara Killian, să-i cer ajutorul. Ce-am făcut? Amândouă ne-am umplut rucsacurile cu greutăți de 25 de kilograme și am plecat la o plimbare de 16 kilometri pe străzile din New York. O activitate obișnuită în antrenamentul militar, rucking-ul presupune să faci drumeții purtând în spate un rucsac plin cu greutăți. Kara și cu mine am făcut asta pe timp

de iarnă, pe timp de vară, indiferent ce vreme era afară. A fost ORIBIL! Dar noi am făcut lucrul ăsta cu scopul de a ne consolida perseverența. Am vrut să renunț primele 15 dăți, după care s-a întâmplat ceva magic. Pur și simplu mi-am acceptat povara. Atunci mi-am dat seama ce înseamnă perseverența și că e singura care te face să evoluezi de la persoana care ești în prezent la persoana care îți dorești să devii. Faptul că am conștientizat asta m-a ajutat să rezist kilometru după kilometru.

DISCIPLINA INTERIOARĂ

Deși în mod obișnuit regulile de disciplină ne sunt impuse din afară, disciplina interioară se bazează pe controlul propriilor porniri. Este vorba despre rezistența la tentații, despre controlul emoțiilor și despre depășirea slăbiciunilor. Toți cunoaștem oameni foarte disciplinați, împliniți pe plan financiar, social și familial, dar care nu au autodisciplina necesară pentru a pune în practică măsurile necesare pentru a avea grijă de sănătatea lor.

Cel mai rapid mod de a-ți îmbunătăți autodisciplina este să te pregătești pentru momentul în care te vei confrunta cu tentațiile de orice fel. Nu te lăsa luat prin surprindere de către propria-ți natură umană. Știi foarte bine care-ți sunt slăbiciunile; sunt sigură de asta. Care sunt momentele în care uiți de autodisciplină? Când un coleg aduce dulciuri la birou? Când bei un pahar de vin după serviciu, spunându-ți că de mâine vei renunța? Dacă nu adopți niște strategii pentru a-ți „păcăli" propria natură umană, vei sfârși alergând după lucrurile care-ți aduc plăcere/alinare/satisfacție pe termen scurt, în detrimentul sănătății pe termen lung. Cel mai rapid mod în care poți întrerupe acest ciclu autodistructiv este să stabilești sancțiuni pentru abaterile tale. O sancțiune potrivită te va ajuta să îți atingi obiectivele.

În fiecare noapte, una dintre pacientele mele avea obiceiul să cotrobăie prin bucătărie după ceva bun, imediat ce soțul și copiii ei mergeau la culcare. Abia când a stabilit o sancțiune pentru abaterea ei, a reușit să renunțe în cele din urmă la gustările din miez

de noapte. Ea a decis că, data viitoare când își va încălca promisiunea făcută, va trebui să facă o baie în apele reci ale oceanului din apropiere. A fost suficientă o singură scufundare în apa rece ca gheața ca să se învețe minte și să își respecte angajamentul.

ADAPTABILITATEA

Controlul asupra mediului tău poate să te ajute să-ți prioritizezi și să-ți planifici corect alimentația și exercițiile fizice. Dar, dacă trăiești în lumea reală, știi prea bine ce se întâmplă chiar și cu cele mai bine întocmite planuri... Pentru a combate imprevizibilitatea inevitabilă a vieții, pregătește-te să schimbi direcția folosindu-ți puterea de adaptare.

Iată un exemplu pe care l-am trăit pe propria piele. Când viața mea profesională a început să implice tot mai multe călătorii, ajunsesem să mănânc și să mă antrenez oarecum haotic, ceea ce îmi eroda încet încrederea în mine, precum și sentimentul de integritate. Dacă eu însămi nu puteam să-mi respect rutina, cum puteam să le cer asta pacienților mei?

Acum, înainte să plec undeva, investighez sălile de sport de acolo pentru a afla ce echipamente au. Totodată, îmi planific orele de antrenament în programul meu de călătorie. Angajamentul meu de a mă antrena la orele stabilite este de neclintit. Indiferent dacă am chef sau nu, mă antrenez conform planului meu. Zilele în care călătoresc pot să-mi provoace senzația de foame. Adesea mă trezesc prea devreme după o noapte de somn neodihnitor. Știind că toți acești factori au potențialul de a-mi eroda voința, mă pregătesc dinainte. Îmi iau cu mine carne uscată, batoane proteice sau o gustare cu conținut scăzut de carbohidrați pentru a mânca pe drum. Când avionul aterizează, mă îndrept direct către un magazin alimentar pentru a-mi lua alimentele de care am nevoie pe durata șederii și pentru călătoria de întoarcere.

Ieșirile din rutină ne obligă să ne adaptăm. Înainte, perfecționismul mă împiedica să mă adaptez cu ușurință, dar acum îmi cunosc prea bine cusururile și știu cum să fac să nu le mai las să-mi stea în cale. Și tu poți face asta! Soluțiile alternative sunt și

mai importante acum, de când am devenit mamă. Adaptabilitatea este 100% necesară pentru aceia dintre noi care avem grijă de alții, pentru că tot timpul intervin situații neașteptate, care ne cer să facem schimbări de direcție. Ai copilul bolnav și nu poți să mergi la sală? E momentul să te antrenezi acasă, în astfel de situații. Chiar și un set de benzi de rezistență și câteva gantere pot fi suficiente pentru a-ți atinge obiectivele de antrenament pentru ziua respectivă. Când imprevizibilul îți strică planurile, ia-ți angajamentul față de tine însuți că vei face tot posibilul să găsești o soluție, nu o scuză.

Idealurile perfecționiste sunt o capcană, mai ales când vine vorba de planurile legate de sănătate. Adaptabilitatea este cea mai bună soluție.

- ❑ Iei cina la un restaurant care nu poate să ofere exact felurile de mâncare din planul tău de nutriție? Alege cele mai bune opțiuni din ceea ce este disponibil în meniu.
- ❑ Toate sălile de sport sunt închise în timpul șederii tale în stațiune la mare? Adună câțiva saci cu nisip pentru a-i folosi ca greutăți.
- ❑ Drumurile sunt prea înzăpezite pentru a ajunge la sală? E timpul să scoți lopata din portbagaj sau să umpli câțiva saci de gunoi cu zăpadă; cu ocazia asta vei face mișcare și vei ridica niște greutăți.

Singura limită în găsirea de modalități alternative pentru a-ți atinge obiectivele este lipsa de imaginație. Există un milion de moduri în care poți să-ți duci la îndeplinire planul propus.

REZILIENȚA

Reziliența este capacitatea de a reveni la normal după un eșec. Această trăsătură de caracter, greu de dobândit dar esențială, presupune cultivarea inteligenței emoționale. Dar, așa cum îți poate spune oricine, emoțiile sunt complicate.

De-a lungul timpului, am văzut persoane care au renunțat la rutina lor de sănătate atunci când s-au confruntat cu situații dificile de viață și nu au mai revenit niciodată pe drumul cel bun. Problemele pe care le întâmpinăm se manifestă diferit și au grade diferite de gravitate. Unele dintre ele sunt crize reale, în timp ce altele sunt generate de modul în care interpretăm lumea din jur. Am descoperit că soluția pentru a reveni cu succes pe drumul cel bun este să te miști repede.

E posibil ca o vacanță, o boală, o accidentare sau o altă întrerupere a rutinei să te facă să-ți ieși din ritm. Din cauza aceasta poți deveni extrem de vulnerabil la gândurile pesimiste care, la rândul lor, pot genera comportamente autodistructive. Cu cât revii mai repede la o stare de spirit optimistă, cu atât vei da dovadă de mai multă reziliență și vei avea mai mult succes în atingerea obiectivelor tale.

De exemplu, se poate întâmpla ca, după ce în sfârșit ți-ai atins obiectivele privind compoziția corporală, să te întorci dintr-o călătorie de o lună și să constați că ai pus la loc grăsimea de care scăpaseși. Nu îți propuseseși asta. Ce vei face acum?

Să ai un partener te poate ajuta în acest caz. Gândește-te la cine poți să apelezi pentru sprijin, apoi cere ajutorul persoanei respective imediat, pentru a evita să pierzi timpul învinuindu-te. În loc să faci asta, mai bine concepe un plan de viitor pentru a reveni la standardele tale. Recent, l-am sunat pe vechiul meu prieten, Peter Roth, să mă ajute să revin pe drumul cel bun și să acționez pentru viitor în loc să mă tot enervez din cauza trecutului. „Hai să mai adăugăm două zile de antrenament", i-am spus. „Ne vedem mâine dimineață, la 6.45. Ne vom antrena împreună cinci zile pe săptămână." Apoi am vorbit cu minunata mea prietenă Roxy, care îmi dă de fiecare dată energie pozitivă. I-am spus ce obiective îmi propusesem în privința dietei și antrenamentului și m-a sunat în fiecare zi, ca să verifice dacă făceam progrese.

O altă modalitate rapidă de a-ți crește reziliența este umorul. În orice situație, vitamina U poate fi un supliment excelent. Umorul pe care îl găsești într-o situație dificilă poate reduce

impactul pe care aceasta îl are asupra ta și te poate ajuta să-ți reglezi emoțiile. De exemplu, îți mai amintești de fostul meu pacient din marina americană, Brian? Ori de câte ori vorbea despre piciorul său, glumea spunând că, pentru tot restul vieții, pantofii îl vor costa dublu, pentru că va trebui să plătească pentru o pereche în loc de unul singur, cât avea nevoie. Conștientizând cât de descurajatoare sunt gândurile negative, persoanele reziliente vor găsi modalități creative de a-și schimba rapid mentalitatea de victimă într-o mentalitate de câștigător. Avantajul vitaminei U este că e accesibilă tuturor. Tratezi cu umor situațiile dificile ale vieții sau te iei prea în serios? Dacă îți vine greu să faci glume pe seama ta, dă-mi un telefon, te voi ajuta eu!

A doua modalitate eficientă de a reveni la normal este să elimini gândurile negative. Dacă nu poți face acest lucru controlându-ți gândurile, corpul îți poate fi de ajutor. Nu trebuie să faci decât câteva intervale de alergare sau sprinturi cu bicicleta, flotări, abdomene sau genuflexiuni cronometrate. Astfel, îți folosești corpul pentru a-ți controla mintea. Când îți obosești corpul, vei descoperi că nu o să mai lupți împotriva ta. În schimb, îți dai seama că ai libertatea de a alege ce gândești. Dacă nu poți să-ți schimbi gândurile, mișcă-ți corpul.

10.

A venit momentul să preiei controlul

Optimizează influenţa pe care mediul o are asupra ta.

Acum că ai propriile planuri de nutriţie şi de antrenament, cum poţi să te asiguri că le vei urma?

Identificarea relaţiei pe care o ai cu stimulii şi cu influenţele exterioare te poate ajuta să-ţi motivezi sinele de acum să ia măsurile necesare pentru a se transforma în sinele tău viitor. Prin crearea unui mediu propice, cu stimuli care să încurajeze comportamente pozitive, să descurajeze comportamentele negative şi să te ajute să rămâi motivat, vei putea dezvolta obiceiurile sănătoase care îţi vor asigura reuşita.

- ❑ Foloseşte reprezentarea vizuală a obiectivelor pe care vrei să le atingi, citate care să-ţi insufle tărie mentală sau trăsăturile de caracter pe care doreşti să ţi le însuşeşti.
- ❑ Pune echipamentul de antrenament în locuri vizibile, astfel încât la vederea lui să ai impulsul să te ridici şi să pleci la antrenament.
- ❑ Pregăteşte-te pentru antrenamentul de dimineaţă dormind în echipamentul sportiv.
- ❑ Elimină alimentele tentante, dar nesănătoase, şi dezordinea din mediul tău.

Acestea sunt doar câteva exemple de optimizare a spaţiului tău fizic şi de creare a circumstanţelor care generează acţiuni pozitive.

Designul Ambiental – Responsabilitatea – Suportul Social

Creează un spațiu care să-ți faciliteze succesul și să-ți permită să acționezi, chiar și în zilele mai rele.

Când vine vorba de antrenamentul fizic, alege mediul care te va încuraja să depui efortul maxim pentru a obține rezultate maxime. Este util să identifici modul în care te manifești. De obicei, am constatat că oamenii se încadrează într-una dintre următoarele categorii.

1. **Artistul.** Nu-ți place să te antrenezi singur. Poate că nu ai nevoie să te îndrume cineva pe parcursul antrenamentului, dar vei depune efortul maxim într-un mediu în care sunt și alți oameni și simți că ești văzut. De obicei, dai cele mai bune rezultate în sporturile de echipă sau la antrenamentele în echipă, cum ar fi CrossFit, clase de antrenament în grup sau când lucrezi cu un antrenor. Multe persoane de tipul artistului, care se antrenează singure, nu obțin rezultatele optime. Nu ai capacitatea de a te motiva singur, ceea ce duce la o prestație slabă, adică te antrenezi ca să nu zici că nu te-ai antrenat. Dacă te antrenezi mai bine când ești înconjurat de oameni, de ce să nu recunoști și să folosești asta în avantajul tău? În cazul meu, am știut că aveam nevoie de o sală care să-mi ofere un mediu stimulant după ce am născut al doilea copil. Am învățat după prima sarcină că voi avea nevoie de sprijin după naștere. (Mai am nevoie și acum!) Așa că rămân în mediul care mă stimulează să ating performanțe maxime.
2. **Solitarul:** Persoanele din această categorie nu au nevoie de stimuli externi. Reprezintă un grup de indivizi cu o puternică motivație internă. Pentru ei,

antrenamentul este adesea un act meditativ și terapeutic. Adesea, nu au nevoie nici de muzică, nici de prezența altor persoane. De fapt, pot considera că aceste lucruri îi distrag. Te regăsești?

3. **Cameleonul:** Cameleonii se pot simți stimulați de orice mediu, antrenându-se atât singuri, cât și cu alte persoane. Mulți dintre cei care lucrează în domeniul sănătății sunt cameleoni. În orice situație ar fi, ei vor da randament. Un exemplu în acest sens este bunul meu prieten Don Saladino. Îi spui în ultimul moment să vină la o alergare, și el a și apărut. Antrenament în grup? Nicio problemă. Acești oameni se prezintă și își fac treaba.
4. **Timidul:** Poate ești o persoană care are nevoie de mai multă intimitate. Preferi să nu faci exerciții în fața altora, și totuși ai nevoie de o stimulare externă? Poate un antrenament VR îți va oferi muzica distractivă, jocurile interesante și intimitatea de care ai nevoie pentru a te stimula. Sau ai putea folosi o oglindă montată pe perete, care îți oferă feedback în timp real privind tipul și intensitatea exercițiilor. Un astfel de exemplu este *Tonal mirror*, concepută pentru a oferi un antrenament complet de forță, cu peste două sute de exerciții din care poți alege. Sistemul utilizează două brațe de rezistență încorporate cu rezistență electromagnetică pentru a crește greutatea cablurilor până la 90 de kilograme.

Viața de zi cu zi oferă multe tentații care te pot distrage și pot deveni scuze pentru a-ți rata antrenamentele. Dar antrenamentele sunt esențiale pentru atingerea obiectivelor tale și efectuarea lor nu este negociabilă.

Alege ce e dificil pentru tine

Adeseori, fără să stea prea mult pe gânduri, oamenii aleg să urmeze calea cea mai ușoară. Alegerea de a face lucrurile depunând cel mai mic efort este modul în care am fost creați să funcționăm. E parte din identitatea noastră – sau a devenit între timp. Din păcate, să facem ceea ce este convenabil pe moment nu este o strategie durabilă. Face doar ca lucrurile să fie mai dificile mai târziu... în aproape toate cazurile. În loc să cauți mereu calea care implică cel mai mic efort, încearcă să alegi să faci lucrurile dificile în viață. Asta ne face puternici.

Muscle-Centric Medicine® oferă o nouă perspectivă asupra înțelegerii conceptului de sănătate optimă, asupra posibilității de a înainta sănătoși în vârstă și recunoaște mușchii ca fiind cel mai mare organ endocrin din corpul uman. Sănătatea musculară este elementul esențial, ingredientul lipsă, scheletul care susține toate structurile și leagă între ele toate elementele longevității.

Pe măsură ce am studiat teancuri întregi de literatură de cercetare în procesul de scriere a acestei cărți, pentru mine a devenit evident că medicina se concentrează pe obezitate ca primă cauză a declinului sănătății. Obezitatea nu este începutul. Este doar o altă boală care semnalează pericolul, fără să fie mai diferită sau mai importantă decât alte boli.

Calea viitorului, Muscle-Centric Medicine®, ne dă puterea să ne întoarcem la rădăcinile ființei umane. Aceste rădăcini sunt ancorate în forța și capacitatea noastră fizică, precum și în tăria mentală de a ne învinge slăbiciunile și de a rezista în fața presiunilor sociale sau situaționale cu care ne putem confrunta. Nu mai avem de-a face cu prădători fizici; ne confruntăm cu cei mintali.

Ne confruntăm cu o avalanșă de știri, interese și influențe din rețelele sociale. Multe dintre acestea distorsionează informațiile reale și ne distrag atenția de la acele informații care ne pot schimba viața nouă și celor dragi nouă.

Chiar dacă să urmezi Protocolul Lyon presupune atenție și efort, **este mult mai dificil să trăim după modelul actual al declinului iminent.** Protocolul Lyon ne cere să ne reechilibrăm și să recalibrăm traiectoria vieții și a morții. Fereastra tinereții se închide la un moment dat pentru fiecare dintre noi, la fel și oportunitatea de a ne îndeplini potențialul fizic.

Mi-am făcut o misiune de viață din a te ajuta. Popularizarea adevărului despre mușchi ca organ, a modului în care să alegi alimentația corectă, să-ți controlezi mintea și să reușești prin antrenamentul fizic – sunt mijloacele pe care le am la dispoziție pentru a te îndruma în direcția corectă. Am ajuns în acel moment al vieții în care asta e important pentru mine.

Alinarea suferinței este ceea ce îi motivează pe medici să-și facă munca. Mult prea des în cultura noastră, boala apare ca o consecință previzibilă a neglijării în timp a propriului corp. Pentru tine, acest lucru se schimbă de astăzi. Indiferent dacă accesezi aceste informații în calitate de medic, de antrenor sau doar ca persoană interesată de sănătate, această carte îți va fi alături cu informațiile și încurajările de care ai nevoie pentru a face schimbări reale.

O viață împlinită și capacitatea de a reuși și de a-ți aduce contribuția în societate, în familie și în comunitate încep la nivelul fundamental, cel fizic. Dimensiunea fizică se află la baza ierarhiei măreției. O viață împlinită și capacitatea de a-ți aduce contribuția încep cu o stare de sănătate excepțională.

Protocolul Lyon este o călătorie a transformării. Obiectivul meu a fost să te îndrum, să înlătur confuziile, convingerile false și să te eliberez de obiceiurile care te fac să te mulțumești cu o stare de sănătate mediocră – sau chiar mai rău.

Stilul de viață ca medicament este instrumentul pe care l-am folosit timp de peste un deceniu pentru a contribui la transformarea reală a multor vieți. Modul în care faci un lucru este modul în care le faci pe toate celelalte. Construirea unui plan și dezvoltarea mușchilor scheletici, precum

şi a integrităţii sunt abilităţi care îţi transformă în realitate viaţa la care visezi.

Tu eşti cel care îţi trasezi călătoria spre sănătate. Vei deveni exact persoana care visezi să devii. Nu există un moment mai potrivit decât momentul prezent, aşa că profită de şansa de a obţine ceea ce meriţi. Viaţa nu oferă o a doua şansă. Protocolul Lyon este cea mai bună poliţă de asigurare, determinând modul în care treci prin viaţă şi modul în care vei începe ultimele decenii ale vieţii tale.

Acum, pentru un final grandios, iată cele mai bune sfaturi ale mele pentru a te menţine constant în antrenamente şi pentru a mânca bine:

- ❑ Nu fi la cheremul motivaţiei. Motivaţia fluctuează. Nu îţi oferă consecvenţa necesară pentru a obţine succesul în sala de antrenament, în bucătărie sau în viaţă.
- ❑ Motivaţia este rareori prezentă atunci când intri pe un teren incomod, dar tocmai pe acest teren se produce creşterea.
- ❑ În schimb, concentrează-te pe dezvoltarea unei noi identităţi. Acest lucru îţi va oferi cadrul mental potrivit pentru a depăşi obstacolele, indiferent de dificultatea lor.

DAR DACĂ EŞUEZ?

Nu fi aspru cu tine; se mai întâmplă. În activitatea mea, am văzut pacienţi care se învinovăţesc la nesfârşit din cauză că s-au abătut de la planul lor. Atitudinea asta nu duce niciodată la un final fericit. Învăţăturile budiste ne oferă exemplul celei de-a doua săgeţi. Prima săgeată este experienţa iniţială a durerii provocate de un eşec, de o slăbiciune sau de un atac. Uneori, chiar noi aruncăm prima săgeată, rănindu-ne singuri;

alteori, nu. Oricum ar fi, viaţa e cea care aruncă primele săgeţi spre noi. Aşa stau lucrurile.

A doua săgeată, însă, e cea pe care o poţi controla. Este cea pe care o înfigi în tine sub forma monologului interior negativ, a generalizării, a învinovăţirii, a poveştilor de tipul „săracul de mine", sau a oricăror alte scenarii în care toţi ne refugiem adesea după o experienţă dureroasă.

Sfatul meu e ca, atunci când eşti rănit de prima săgeată, să o scoţi. Repede. Nu te lovi singur cu o altă săgeată. Nu e nevoie să-ţi agravezi durerea. Ce s-a întâmplat s-a întâmplat. Gândeşte-te o clipă şi aminteşte-ţi toţi paşii importanţi pe care i-ai făcut până acum în viaţa ta şi care îţi păreau nerealizabili în momentul în care i-ai făcut. Apoi aminteşte-ţi că ai gestionat situaţii mult mai dificile, şi totuşi încă eşti aici. Te vei ridica din nou. Iar de data aceasta nu vei fi singur; eu voi fi alături de tine.

Mulțumiri

Sunt foarte mulți oameni care au contribuit la apariția acestei cărți, susținându-mă în toate domeniile vieții mele. Lista de mai jos nu îi cuprinde pe toți, deoarece ar fi prea multe nume de menționat; îi voi aminti doar pe câțiva dintre ei.

Don Layman, ai avut un impact enorm asupra lumii medicale. Cercetarea ta asupra proteinelor a stabilit un nou standard pentru ceea ce înseamnă sănătate optimă. Fără tine, Muscle-Centric Medicine® nu ar exista. Sunt recunoscătoare dincolo de cuvinte pentru prietenia noastră, pentru mentoratul tău și pentru onoarea de a colabora pentru a face cunoscute lumii rezultatele cercetărilor tale.

Liz Lipski, naşa mea, eşti tot ce înseamnă asta şi mai mult decât atât. Tu eşti cea care m-a introdus în lumea medicinei şi nutriției. Am şi rădăcini, şi aripi datorită ție.

Soțului meu, prietenul meu cel mai bun şi tatăl celor doi copii ai noştri, Aries şi Leonidas, fost membru al forțelor speciale Navy Seal, Shane Kronstedt: mă inspiri în fiecare zi şi m-ai învățat că forța şi delicatețea pot coexista. Eşti modelul de excelență la care toți putem aspira. Te iubesc. Aries şi Leo, mă străduiesc să las o lume mai bună în urma mea datorită vouă.

Peter Roth, devotamentul tău neclintit față de mine, față de familia şi de misiunea noastră este incontestabil şi de neprețuit. Mi-ai fost alături şi ai crezut în mine timp de mai bine de un deceniu. Ai un loc special în inima fiecăruia dintre noi.

Alexia Belrose, asistenta şi colega mea, îți sunt recunoscătoare că ai decis să-ți încerci norocul într-o nouă carieră.

Fără tine, nimic din toate acestea nu ar fi fost posibil. Eşti tot timpul prezentă la datorie, îţi faci treaba de fiecare dată şi mă ajuţi neobosită. Sunt norocoasă să te am în echipa mea.

Madeleine Novich, sora şi susţinătoarea mea, te iubesc şi nu aş fi putut să-mi doresc o soră mai generoasă şi mai inteligentă.

Mamei mele, Lennie Rose, căreia îi datorez standardele ridicate şi disciplina. Nu aş fi ajuns unde sunt acum dacă nu ai fi fost mama mea.

Tatălui meu, Nathan Resnick, prietenul meu cel mai bun dintotdeauna, mă bucur că nu am reuşit în cariera de însoţitor de zbor. Îţi mulţumesc că mi-ai acordat libertatea de a explora şi pentru curajul pe care mi l-ai insuflat.

Unchiului Howard şi mătuşii Ilene, amândoi aţi intuit, înaintea mea, drumul pe care aveam să merg. Aţi fost întotdeauna alături de mine şi m-aţi încurajat. Drumul n-a fost deloc uşor, dar voi m-aţi ascultat şi când plângeam de supărare, şi acum, când vărs lacrimi de recunoştinţă. Vă mulţumesc că mi-aţi fost alături încă de la început.

Kara K. Lazauskas, eşti ca un membru al familiei pentru noi. Viaţa noastră s-a schimbat complet de când ai apărut tu. Loialitatea ta autentică e extraordinară. Îţi mulţumesc că eşti în viaţa şi în inimile noastre.

Ghena Grinsphun, prietenul meu cel mai bun şi naşul copiilor noştri, eşti minunat. Îţi mulţumesc că mă iubeşti aşa cum sunt, fără să mă judeci, de-atâta timp.

Theresa Depasquale, sora mea şi naşa copiilor mei, te iubesc nespus. Îţi mulţumesc pentru sprijinul tău neobosit, pentru că mi-ai fost alături la bine şi la greu. Faci parte din familia noastră, acum şi mereu. Întotdeauna ai văzut ce e mai bun în mine şi m-ai sfătuit în privinţa viitorului. Dar cel mai important e că tu răspunzi la apelurile insistente de pe FaceTime ale copiilor NOŞTRI.

Don Saladino, eşti cel mai generos om pe care l-am întâlnit. Energia ta este contagioasă şi îmi eşti mereu alături. Ştiu că ai face orice pentru noi; reciproca e valabilă. Eşti

fratele meu și mă inspiri, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional. Vă iubim pe tine, pe Mel și pe toți din familia voastră. Îți mulțumesc că mereu spui lucrurilor pe nume. Sunt mai elocventă și un medic mai bun datorită ție.

Ralph Esposito, ești un superstar. Îți mulțumesc că faci parte din echipa noastră, că ești sincer, tranșant și genial. Ești plin de înțelepciune și ai o mare putere de influență. Îți mulțumesc pentru că mă asculți și îmi oferi ideile tale, cunoștințele și prietenia ta.

Elena Brower, sora mea, îți mulțumesc pentru că mi-ai arătat tot timpul ce este realizabil, eliberator și autentic, pentru că m-ai ascultat și m-ai înțeles în toți acești ani.

Anthony Lyon, îți mulțumesc că m-ai inspirat și m-ai încurajat. Am învățat atât de multe de la tine.

Jim Kochalka, dacă n-ai fi fost tu, aș fi fost și acum în derivă. Am învățat atât de mult de la tine despre cum să ajung la cea mai bună versiune a mea. Mulțumesc pentru că mereu ți-ai făcut timp pentru mine. M-ai ajutat să mă cunosc mai bine și sunt norocoasă că suntem prieteni.

Alexis Cowan, prietena mea cea mai bună, ești genială. Te apreciez și te iubesc pentru că mă ajuți să schimb lumea.

Confraților mei în știință și medicină, Alan Aragon și Ted Naiman, vă mulțumesc pentru că îmi îngăduiți să vă menționez aici, pentru integritatea voastră intelectuală și pentru că sunteți niște oameni minunați din toate punctele de vedere. Amândoi sunteți extraordinar de inteligenți și de generoși.

Emily Frisella, mă inspiri zilnic prin dăruirea și etica ta, iar felul tău de a fi mă face să te admir și mai mult. Datorită ție, munca e mai plăcută. Îți sunt recunoscătoare pentru prietenia ta. Chiar dacă muncim atât de mult, tu nu-ți pierzi niciodată simțul umorului. Mă faci să simt că „mă înțelege" cineva. Ceea ce facem noi nu e doar o muncă, ci contribuția pe care o aducem, iar tu înțelegi asta mai bine ca oricine.

Malty Maharaj, îți mulțumesc că ne ajuți să ținem toată familia unită. Ești o bucurie pentru noi și sunt extrem de

recunoscătoare că faci parte din viaţa noastră. Cartea aceasta nu ar fi putut exista fără ajutorul tău.

Bedros Keuilian, eşti întruchiparea binelui. Eşti un om incredibil, plin de caracter şi de farmec. Vă mulţumesc ţie şi Dianei pentru că ne faceţi să ne simţim ca şi cum suntem parte din familie, pentru că m-ai ajutat să am încredere în mine în afaceri şi mi-ai dat curajul să abordez un alt domeniu decât cel al sănătăţii şi pentru că eşti un model de lider care se pune în slujba oamenilor.

Jessica DuLong, eşti întruchiparea profesionalismului; ai reuşit să faci posibilă apariţia acestei cărţi, în ciuda tuturor obstacolelor. Eşti uimitoare!

Joy Tutela, îţi mulţumesc pentru sprijin şi pentru că ai crezut în mine. Sper că vor urma multe momente ca acesta.

Beth Lipton, mulţumesc pentru că m-ai prezentat persoanelor care au dus la conceperea acestei cărţi şi pentru atenţia acordată reţetelor.

Tuturor pacienţilor mei şi ţie, cititorule, vă mulţumesc. Voi sunteţi motivul pentru care această carte există.

Anexă

Meniuri și rețete

OPTIMIZEAZĂ PLANUL DE LONGEVITATE

Trei mese pe zi

MASA 1

SHAKE + OUĂ

Purple magic shake (pagino 381) – 27 g proteine, 22 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 6 g fibre

3 ouă mori fierte – 18 g proteine, 0 g carbohidrați, 15 g grăsimi, 0 g fibre

1 albuș de ou mare fiert tare – 4 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1 biscuit Wosa – 1 g proteine, 10 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 580 calorii, 50 g proteine, 32 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 8 g fibre

OMLETĂ DENVER

1 linguriță de ulei de ovocado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

1/4 cană de ceapă tocată – 0 g proteine, 4 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre

1/2 cană de ardei gros tocat – 1 g proteine, 5 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

60 g de bacon – 16 g proteine, 1 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre

3 ouă mari – 18 g proteine, 2 g carbohidrați, 16 g grăsimi, 0 g fibre

3 albușuri mori – 12 g proteine, 1 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1 biscuit Woso – 1 g proteine, 10 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 539 calorii, 49 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Într-o tigaie mare, încălzește uleiul la foc mediu spre mare. Adăugă ceapa și ardeiul gras și călește-le până se înmoaie, 4-5 minute. Adaugă baconul; călește-l până capătă o tentă aurie. Adaugă ouăle și albușurile și gătește-le până ajung la consistența dorită. Savurează biscuitele alături de fructele de pădure.

BUDINCĂ DE CHIA

1/2 conă de iaurt grecesc simplu cu conținut redus de grăsimi – 13 g proteine, 5 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 conă de apă

1 1/4 linguri de pudră de proteine din zer – 30 g proteine, 2 g carbohidrați, 1 g grăsime, 0 g fibre

2 linguri de semințe de chia – 3 g proteine, 8 g carbohidrați, 6 g grăsimi, 7 g fibre

un prof de sare

1/8 linguriță de scorțișoară, opțional

1/8 linguriță extract de vanilie, opțional

1 conă de fructe de pădure – 1 g proteine, 21 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 4 g fibre

1 linguriță de migdale feliote – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 435 calorii, 48 g proteine, 36 g carbohidrați, 11 g grăsimi, 11 g fibre

Amestecă iaurtul, apa, pudra de proteine, semințele de chia și sarea într-un bol mic. Adaugă scorțișoara și/sau vanilia, dacă folosești. Presară deasupra fructe de pădure și migdale.

MASA 2

PIEPT DE CURCAN ÎN SALATĂ VERDE

1/4 cană de piure de ovocodo – 1 g proteine, 5 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 4 g fibre

2 linguriță de pesto – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 4 g grăsimi, 0 g fibre

3 frunze mori de salată romană – 1 g proteine, 3 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

1/4 cană de roșii cherry tocate – 0 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre

120 g de curcan prăjit organic – 20 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Tatal – 297 calorii, 24 g proteine, 21 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 9 g fibre

Întinde avocado și pesto pe frunzele de salată. Presară roșiile și pieptul de curcan pe frunzele de salată, după care rulează-le și asta-i tot. Savurează cana de fructe de pădure ca desert.

CREVEȚI SOTAȚI

1 1/2 linguriță de ulei de ovocodo – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre

120 g de creveți, decojiți și curățați de vene – 18 g proteine, 0 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

1 lingură de aminoacizi de cocos – 0 g proteine, 3 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Legume sotate* (pagina 362) – 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 4 g fibre

Total – 353 calorii, 23 g proteine, 18 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 4 g fibre

Încinge uleiul într-o tigaie medie la foc mediu spre mare. Adaugă crevețiii și soteză-i până devin rozalii, cam 2 minute; asezonează cu aminoacizi de cocos. Servește cu legume.

TON + SALATĂ DE SFECLĂ

1 porție de *Salată de sfeclă și morcov* (pagino 367) – 2 g proteine, 12 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 3 g fibre

1/2 cutie (150 g) de ton în ulei de măsline, scurs – 18 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

1 biscuit Wosa – 1 g proteine, 10 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Tatal – 289 calorii, 21 g proteine, 22 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 5 g fibre

MASA 3

FRIPTURĂ + LEGUME + OREZ

1 porție de *Mușchiuleț de vită la tigaie* (pagina 335) – 37 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Radicchio și andive la cuptor* (pagina 371) – 8 g proteine, 23 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 14 g fibre

1 porție de *Orez în supă de oase* (pagina 364) – 4 g proteine, 22 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 547 calorii, 49 g proteine, 45 g carbohidrați, 19 g grăsimi, 14 g fibre

SALATĂ DE PUI BUFFALO

150 g de piept de pui gătit – 43 g proteine, 0 g carbohidrați, 4 g grăsimi, 0 g fibre
3 fire de țelină tocate mărunt – 1 g proteine, 4 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre
2 morcovi medii, tocați mărunt – 1 g proteine, 12 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre
1 1/2 linguriță de maioneză cu ulei de avocado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 0 g fibre
1 1/2 linguriță de sos Frank's RedHot (sau alt sos buffalo) – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre
2 căni de verdeață tocată amestecată – 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre
1 măr mediu – 1 g proteine, 25 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre
Total – 558 calorii, 48 g proteine, 43 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 10 g fibre

Amestecă puiul, țelina, morcovii, maioneza și sosul picant într-un bol mediu. Servește pe patul de verdeață. Savurează un măr ca desert.

ARDEI UMPLUȚI ÎN STIL MEXICAN

1 porție de *Ardei umpluți în stil mexican* (pagina 339) – 36 g proteine, 17 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 5 g fibre
1/2 ceașcă de iaurt grecesc degresat simplu – 13 g proteine, 5 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre
1 linguriță de miere – 0 g proteine, 6 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre
1 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 21 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 4 g fibre
Total – 540 calorii, 50 g proteine, 49 g carbohidrați, 16 g grăsimi, 9 g fibre

Pentru desert – Amestecă iaurtul cu mierea și adaugă fructele de pădure deasupra.

COD CU CARTOF LA CUPTOR

1 porție de *Cod în crustă de nuci* (pagina 358) – 33 g proteine, 3 g carbohidrați, 15 g grăsimi, 1 g fibre
1 cartof copt mediu (cu coajă) – 4 g proteine, 37 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre
2 linguriță de iaurt grecesc degresat simplu – 3 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre
3 felii de bacon – 8 g proteine, 0 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 0 g fibre

spray cu ulei de gătit de măsline sau de avocado
1 cană de broccoli tocat – 3 g proteine, 6 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre
1 linguriță de condiment de piper cu lămâie – 0 g proteine, 1 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 612 calorii, 51 g proteine, 48 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 7 g fibre

Servește codul alături de cartoful copt garnisit cu iaurtul și baconul sfărâmat. Pulverizează uleiul de gătit într-o tigaie mică și gătește broccoli la foc mediu spre mare până când devine crocant și fraged, 4-5 minute. Asezonează cu piper cu lămâie sau alt condiment.

OPTIMIZEAZĂ PLANUL DE PIERDERE ÎN GREUTATE

Trei mese pe zi plus un snack opțional după Masa 3

MASA 1

SHAKE DE PROTEINE

1 măsură de pudră de proteine din zer – 24 g proteine, 2 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre
1/2 cană de iaurt grecesc degresat simplu – 13 g proteine, 5 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre
1 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 21 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre
1 lingură de ulei MCT – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 0 g fibre
1 linguriță de extract de vanilie – 0 g proteine, 1 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre
apă

Total – 421 calorii, 38 g proteine, 29 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 4 g fibre

BURGER + OUĂ

2 ouă mari fierte tari (la aburi) – 12 g proteine, 1 g carbohidrați, 11 g grăsimi, 0 g fibre
1 albuș de ou mare fiert tare – 4 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre
1/2 chiftea de *Burger cu ierburi aromatice* (pagina 341) – 21 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 1 g fibre

1 1/4 cești de fructe de pădure – 1 g proteine, 27 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 5 g fibre

Total – 417 calorii, 38 g proteine, 28 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 6 g fibre

BUDINCĂ DE CHIA

1/2 ceașcă de iaurt grecesc degresat simplu – 13 g proteine, 5 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre

1/4 ceașcă de apă

1 măsură de pudră de proteine din zer – 24 g proteine, 2 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

2 linguriițe de semințe de chia – 3 g proteine, 8 g carbohidrați, 6 g grăsimi, 7 g fibre

un praf de sare

1/8 linguriță de scorțișoară, opțional

1/8 linguriță de extract de vanilie, opțional

3/4 ceașcă de fructe de pădure – 1 g proteine, 16 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

1 linguriță de migdale feliate – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 382 calorii, 42 g proteine, 31 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 10 g fibre

Amestecă iaurtul, apa, pudra de proteine, semințele de chia și sarea într-un bol mic. Adaugă scorțișoară și/sau vanilie, dacă folosești. Presară deasupra fructele de pădure și migdalele.

MASA 2

Sau gustare opțională: 10–20 g proteine, < 10 g carbohidrați (brânză telemea sau baton de carne, fără zahăr).

SALATĂ *GREEN GODDESS COBB*

1 porție de *Salată Green Gaddess Cobb* (pagina 346) – 33 g proteine, 8 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 4 g fibre

1 lingură de dressing în plus – 0 g proteine, 1 g carbohidrați, 4 g grăsimi, 1 g fibre

2 biscuiți Wasa – 3 g proteine, 20 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 4 g fibre

Total – 422 calorii, 36 g proteine, 29 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 9 g fibre

CREVEȚI SOTAȚI

1 1/2 linguriță de ulei de avocado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre

150 g de creveți, decorticați și curățați de vene – 23 g proteine, 0 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Legume sotate* (pagino 362) – 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 4 g fibre

1/2 porție de *Orez în supă de oase* (pagina 364) – 2 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 386 calorii, 30 g proteine, 26 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 4 g fibre

Încălzește uleiul într-o tigaie medie la foc mediu spre mare. Adaugă crevetii și călește-i până când devin rozalii, aproximativ 2 minute. Servește cu legume și orez.

BURGER + OREZ

1 porție de *Orez în supă de oase* (pagina 364) – 4 g proteine, 22 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 chiftea de *Burger cu ierburi aromatice* (pagino 341) – 21 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 1 g fibre

15 g de cheddar maturat – 3 g proteine, 1 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 de ovocado – 1 g proteine, 6 g carbohidrați, 11 g grăsimi, 5 g fibre

Total – 421 calorii, 29 g proteine, 29 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 6 g fibre

FRIPTURĂ DE PORC CU CARTOFI DULCI

1 porție de *File de porc la cuptor cu usturoi și rozmarin* (pagina 348) – 30 g proteine, 1 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 porție de *Piure de cartofi mov dulci cu morcov și susan* (pagina 370) – 2 g proteine, 19 g carbohidrați, 3 g grăsimi, 3 g fibre

1 porție de *Salată de varză acră* (pagina 368) – 1 g proteine, 7 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 393 calorii, 33 g proteine, 27 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 5 g fibre

TON + SALATĂ DE SFECLĂ

1 porție de *Salată de sfeclă și morcov* (pagina 367) – 2 g proteine, 12 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 3 g fibre

1 1/2 linguriță de semințe de cânepă – 5 g proteine, 2 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 1 g fibre

1/2 conservă (150 g) de ton în ulei de măsline, scurs – 18 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 393 calorii, 26 g proteine, 25 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 6 g fibre

FRIPTURĂ + FASOLE VERDE

1 porție de *Mușchiuleț de vită la tigaie* (pagina 335) – 37 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Fasole verde cu șalote și migdale* (pagina 359) – 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 6 g fibre

3/4 ceașcă de fructe de pădure – 1 g proteine, 16 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

Total – 494 calorii, 43 g proteine, 31 g corbohidrați, 22 g grăsimi, 9 g fibre

MASA 3

Gustare opțională după masă: 1/2 cană de fructe de pădure (sau alt fruct cu conținut redus de zahăr)

BURGER + OREZ

1 porție de *Orez în supă de oase* (pagina 364) – 4 g proteine, 22 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 chiftea de *Burger cu ierburi aromatice* (pagina 341) – 42 g proteine, 1 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 2 g fibre

1/2 de ovocodo – 1 g proteine, 6 g carbohidrați, 11 g grăsimi, 5 g fibre

Total – 498 calorii, 47 g proteine, 29 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 7 g fibre

SALATĂ DE PUI BUFFALO

120 g de piept de pui gătit – 34 g proteine, 0 g carbohidrați, 4 g grăsimi, 0 g fibre

2 fire de țelină, tocate – 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre

1 morcov mediu, tocat – 0 g proteine, 6 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre
1 lingură de maioneză cu ulei de avocado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 12 g grăsimi, 0 g fibre
1 lingură de Frank's RedHot (sau alt sos buffalo) – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre
2 căni de amestec de verdețuri tocate – 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre
2 biscuiți Wasa – 3 g proteine, 20 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 4 g fibre

Total – 433 calorii, 39 g proteine, 30 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 8 g fibre

Pune puiul, țelina, morcovii, maioneza și sasul picant într-un bol mediu și amestecă-le. Servește-le pe un pat de legume alături de biscuiți.

CREVEȚI SOTAȚI

1 1/2 linguriță de ulei de avacado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre
240 g de creveți, decorticați și curățați de vene – 36 g proteine, 0 g carbohidrați, 4 g grăsimi, 0 g fibre
1 porție de *Legume satate* (pagina 362) – 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 4 g fibre
1/2 porție de *Orez în supă de oase* (pagina 364) – 2 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 465 calorii, 43 g proteine, 26 g carbohidrați, 21 g grăsimi, 4 g fibre

Încălzește uleiul într-o tigaie mare la foc mediu-mare. Adaugă crevetii și călește-i până când devin rozalii, aproximativ 2 minute. Servește cu legume și orez.

FRIPTURĂ DE PORC + CARTOFI DULCI

1 porție de *File de porc la cuptor cu usturoi și rozmarin* (pagina 348) – 30 g proteine, 1 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre
1 ou mare fiert tare – 6 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre
1/2 porție de *Piure de cartofi mov dulci cu morcovi și susan* (pagina 370) – 2 g proteine, 19 g carbohidrați, 3 g grăsimi, 3 g fibre

1 porție de *Salată de varză acră* (pagina 368) – 1 g proteine, 7 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 462 calorii, 39 g proteine, 27 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 5 g fibre

SOMON + SALATĂ DE SFECLĂ

1 porție de *Salată de sfeclă și morcov* (pagina 367) – 2 g proteine, 12 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 3 g fibre

1 porție de *Somon poșat* (pagina 350) – 37 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsimi

1/2 porție de *Orez în supă de oase* (pagina 364) – 2 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 502 calorii, 42 g proteine, 34 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 19 g fibre

FRIPTURĂ + FASOLE VERDE

1 porție de *Mușchiuleț de vită la tigaie* (pagina 335) – 37 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Fasole verde cu șalote și migdale* (pagina 359) – 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 6 g fibre

3/4 ceașcă de fructe de pădure – 1 g proteine, 16 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

Total – 494 calorii, 43 g proteine, 31 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 9 g fibre

PLAN DE OPTIMIZARE A MASEI MUSCULARE

Patru mese pe zi

MASA 1

SHAKE + OUĂ

Purple Magic Shake (pagina 381) – 27 g proteine, 22 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 6 g fibre

3 ouă mari, fierte tari – 18 g proteine, 0 g carbohidrați, 15 g grăsimi, 0 g fibre

1 albuș de ou more, fiert – 4 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 536 calorii, 49 g proteine, 22 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 6 g fibre

BUDINCĂ DE CHIA

1/2 ceașcă de iaurt grecesc degresat – 13 g proteine, 5 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre
1/3 ceașcă de opă
1 1/4 linguriță de praf de proteine din zer – 30 g proteine, 2 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre
2 linguriță de semințe de chia – 3 g proteine, 8 g carbohidrați, 6 g grăsimi, 7 g fibre
un prof de sare
1/8 linguriță de scorțișoară, opțional
1/8 linguriță de extract de vanilie, opțional
1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre
1 linguriță de migdale feliate – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 390 calorii, 49 g proteine, 26 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 9 g fibre

Amestecă iaurtul, apa, praful de proteine, semințele de chia și sarea într-un bol mic. Adaugă scorțișoara și/sau vanilia, dacă folosești. Deasupra se pun fructele de pădure și migdalele.

OMLETĂ DENVER

1 linguriță de ulei de ovocada – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre
1/4 ceașcă de ceapă tocată – 0 g proteine, 4 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre
1/2 ceașcă de ardei gros tocat – 1 g proteine, 5 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre
60 g de bacon canadian – 16 g proteine, 1 g carbohidrați, 2 g grăsimi, 0 g fibre
3 ouă mari – 18 g proteine, 2 g carbohidrați, 16 g grăsimi, 0 g fibre
3 albușuri de ouă mari – 11 g proteine, 1 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre
1 biscuit Wasa –1 g proteine, 10 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre
1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 535 calorii, 48 g proteine, 34 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 7 g fibre

Într-o tigaie mare, încălzește uleiul la foc mare. Adaugă ceapa și ardeiul gras și călește-le până se înmoaie, 4-5 minute. Adaugă baconul; sotează până devine ușor auriu. Adaugă ouăle și albușurile; gătește până obții consistența dorită. Savurează ca desert biscuitele și fructele de pădure.

MASA 2

SOMON + SALATĂ DE SFECLĂ + OREZ

1 porție de *Somon poșat* (pagino 350) – 37 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 0 g fibre

1 albuș de ou fiert – 4 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Salată de sfeclă și morcov* (pagino 367) – 2 g proteine, 12 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 3 g fibre

1/2 porție de *Orez în supă de oase* (pagino 364) – 2 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 470 calorii, 45 g proteine, 23 g carbohidrați, 22 g grăsimi, 3 g fibre

CREVEȚI SOTAȚI

200 g de creveți decorticați și curățați de vene – 36 g proteine, 0 g carbohidrați, 4 g grăsimi, 0 g fibre

1 ou more – 6 g proteine, 1 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

1 1/2 linguriță de ulei de ovocodo – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Legume sotate* (pagino 362) – 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 4 g fibre

1/2 porție de *Orez în supă de oase* (pagino 364) – 2 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 538 calorii, 49 g proteine, 27 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 4 g fibre

Încălzește uleiul într-o tigaie mare, la foc mediu spre mare. Adaugă creveții și oul și gătește timp de aproximativ 2 minute. Servește cu legume și orez.

SPAGHETE CU SOS DE CARNE

2 căni de dovleac spaghetti – 2 g proteine, 20 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 4 g fibre spray de gătit cu ulei de măsline sau ovocodo

sare de more și piper proaspăt măcinat

1 porție de *Carne tocată de vită îmbogățită* (pagina 338) – 46 g proteine, 1 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 ceașcă de sos de roșii fără zahăr adăugat (cum or fi Roo's) – 1 g proteine, 3 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 1 g fibre

Total – 508 calorii, 49 g proteine, 24 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 5 g fibre

Taie dovleacul pe jumătate în lungime și îndepărtează semințele; stropește-l cu spray de gătit și condimentează-l cu sare și piper. Așază bucățile de dovleac pe o tavă de copt căptușită cu hârtie de copt și coace-le la 200°C până se înmoaie, aproximativ 25 de minute. După coacere, rade dovleacul pentru a obține fire subțiri, „spaghete". Ia 2 căni de spaghete; acoperă restul și pune-le la frigider. Pulverizează ulei într-o tigaie mare; gătește carnea de vită până este bine făcută. Adaugă sosul și lasă să fiarbă înăbușit.

FRIPTURĂ DE VITĂ ÎN FRUNZE DE SALATĂ

6 foi mori de salată romană – 2 g proteine, 6 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre

1 lingură de muștar Dijon – 1 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 1 g fibre

180 g de friptură de vită de înaltă calitate – 40 g proteine, 0 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 0 g fibre

30 g de cheddor maturat – 6 g proteine, 1 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 1 g fibre

3/4 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 16 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

Total – 467 calorii, 50 g proteine, 24 g carbohidrați, 19 g grăsimi, 9 g fibre

Întinde muștarul pe frunzele de salată, apoi înfășoară friptura de vită și brânza cheddar în frunzele de salată. Savurează fructele de pădure la desert.

MASA 3

FRIPTURĂ DE VITĂ ÎN FRUNZE DE SALATĂ

6 foi mori de salată romană – 2 g proteine, 6 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre

1 lingură de muștar Dijon – 1 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 1 g fibre

180 g de friptură de vită de înaltă calitate – 40 g proteine, 0 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 0 g fibre

30 g de cheddar maturat – 6 g proteine, 1 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 1 g fibre

1 3/4 cană de fructe de pădure – 2 g proteine, 38 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 6 g fibre

Total – 478 calorii, 51 g proteine, 46 g carbohidrați, 10 g grăsimi, 12 g fibre

Întinde muștarul pe frunzele de salată, apoi înfășoară friptura de vită și brânza cheddar în frunzele de salată. Bucură-te de fructele de pădure ca desert.

COTLET DE PORC + LEGUME

1 porție de *Cotlet de porc perfect* (pagina 356) – 32 g proteine, 0 g carbohidrați, 17 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Varză de Bruxelles cu morcovi și ceapă la cuptor* (pagină 373) – 6 g proteine, 27 g carbohidrați, 11 g grăsimi, 9 g fibre

1/2 cană de iaurt grecesc degresat – 13 g proteine, 4 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 637 calorii, 52 g proteine, 42 g carbohidrați, 29 g grăsimi, 11 g fibre

SALATĂ DE PUI BUFFALO

180 g de piept de pui gătit – 51 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

3 fire de țelină, tocate mărunt – 1 g proteine, 4 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

2 morcovi medii, tocoți mărunt – 1 g proteine, 12 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

1 1/2 linguriță de maioneză cu ulei de avocado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 0 g fibre

1 1/2 linguriță de sos Frank's RedHot (sau alt sos buffalo) – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

2 căni cu amestec de verdeață tocată – 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre

1 măr mare – 1 g proteine, 31 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 5 g fibre

Total – 623 calorii, 56 g proteine, 49 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 11 g fibre

Amestecă puiul, țelina, morcovii, maioneza și sosul picant într-un bol mediu. Servește preparatul pe pat de verdeață. Savurează mărul la desert.

FILE DE PORC + LEGUME

2 linguriță de iaurt grecesc degresat – 3 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

2 linguriță de pesto – 2 g proteine, 1 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 0 g fibre

1 cartof dulce mic, copt – 2 g proteine, 17 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

1 porție de *File de porc la cuptor cu usturoi și rozmarin* (pagina 348) – 30 g proteine, 1 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Radicchio și andive la cuptor* (pagina 371) – 8 g proteine, 23 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 14 g fibre

Total – 586 calorii, 45 g proteine, 43 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 17 g fibre

Amestecă iaurtul cu pesto într-un bol mic și pune garnitura obținută peste cartoful dulce. Savurează-l alături de friptura de porc și de legumele înăbușite.

SENDVIȘ CU TON

2 felii de conopidă – 10 g proteine, 2 g carbohidrați, 6 g grăsimi, 1 g fibre

1 conservă (150 g) de ton în apă (scurs) – 33 g proteine, 0 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

3 fire de țelină, tocate mărunt – 1 g proteine, 4 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

3 morcovi medii, tocați mărunt – 2 g proteine, 18 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 5 g fibre

1 lingură de maioneză de avocado – 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 12 g grăsimi, 0 g fibre

30 g de cheddar maturat, ras – 6 g proteine, 1 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 1 g fibre

1 măr mediu – 1 g proteine, 25 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre

Total – 664 calorii, 53 g proteine, 50 g carbohidrați, 28 g grăsimi, 12 g fibre

Dezgheață feliile de conopidă; prăjește-le un pic pe o tavă la 170ºC. Amestecă tonul, țelina, morcovii și maioneza. Pune amestecul pe feliile de conopidă. Presară brânza cheddar pe deasupra; dă la cuptor până când brânza se topește și devine aurie. Savurează un măr ca desert.

COD CU CARTOF LA CUPTOR

1 porție de *Cod în crustă de nuci* (pagina 358) – 33 g proteine, 3 g carbohidrați, 15 g grăsimi, 1 g fibre

1 cartof mediu copt (cu coajă) – 4 g proteine, 37 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre

2 linguriță de iaurt grecesc degresat simplu – 3 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

3 felii de bacon – 8 g proteine, 0 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 0 g fibre

spray cu ulei de gătit de măsline sau de avocado

1 cană de broccoli tocat – 3 g proteine, 6 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

1 linguriță de condiment de piper cu lămâie – 0 g proteine, 1 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

Total – 612 calorii, 51 g proteine, 48 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 7 g fibre

Servește codul alături de cartoful copt garnisit cu iaurtul și baconul sfărâmat. Pulverizează uleiul de gătit într-o tigaie mică și gătește broccoli la foc mediu spre more până când devine crocant și fraged, timp de 4-5 minute. Asezonează cu piper cu lămâie sau olt condiment.

MASA 4

COTLET DE PORC + LEGUME

1 porție de *Cotlet de porc perfect* (pagino 356) – 32 g proteine, 0 g corbohidrați, 17 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Varză de Bruxelles cu morcovi și ceapă la cuptor* (pagino 373) – 6 g proteine, 27 g carbohidrați, 11 g grăsimi, 9 g fibre

1/2 conă de iaurt grecesc degresat – 13 g proteine, 4 g corbohidroți, 1 g grăsimi, 0 g fibre

1/2 conă de fructe de pădure – 1 g proteine, 11 g corbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

Total – 637 calorii, 52 g proteine, 42 g carbohidrați, 29 g grăsimi, 11 g fibre

SALATĂ DE PUI BUFFALO

180 g de piept de pui gătit – 51 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

3 fire de țelină, tocate mărunt – 1 g proteine, 4 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

2 morcovi medii, tocoți mărunt – 1 g proteine, 12 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

1 1/2 linguriție de maioneză cu ulei de ovocado – 0 g proteine, 0 g corbohidrați, 18 g grăsimi, 0 g fibre

1 1/2 linguriție de sos Fronk's RedHot (sau olt sos buffalo) – 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 0 g fibre

2 căni cu amestec de verdeață tocată – 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre

1 măr more – 1 g proteine, 31 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 5 g fibre

Total – 623 calorii, 56 g proteine, 49 g carbohidrați, 23 g grăsimi, 11 g fibre

Amestecă puiul, țelina, morcovii, maioneza și sosul picant într-un bol mediu. Servește preparatul pe pat de verdeață. Savurează mărul la desert.

FILE DE PORC + LEGUME

2 linguri de iaurt grecesc degresat – 3 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

2 linguri de sos pesto – 2 g proteine, 1 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 0 g fibre

1 cartof dulce mic, copt – 2 g proteine, 17 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

1 porție de *File de porc la cuptor cu rozmarin și usturoi* (pagina 348) – 30 g proteine, 1 g carbohidrați, 7 g grăsimi, 0 g fibre

1 porție de *Radicchio și andive la cuptor* (pagino 371) – 8 g proteine, 23 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 14 g fibre

Total – 586 calorii, 45 g proteine, 43 g carbohidrați, 26 g grăsimi, 17 g fibre

Amestecă iaurtul cu pesto într-un bol mic și pune garnitura obținută peste cartoful dulce. Savurează-l alături de friptura de porc și de legumele înăbușite.

SALATĂ CU BURGER

1 porție de *Carne tocată de vită îmbogățită* (pagina 338) – 46 g proteine, 1 g carbohidrați, 18 g grăsimi, 0 g fibre

2 căni cu amestec de legume tocate – 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 1 g fibre

2 morcovi de dimensiuni medii, tocați fin – 1 g proteine, 12 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 3 g fibre

2 castraveți persani, tocați – 0 g proteine, 8 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 2 g fibre

1 lingură de dressing – 0 g proteine, 1 g carbohidrați, 6 g grăsimi, 0 g fibre

1 cană de fructe de pădure – 1 g proteine, 21 g carbohidrați, 0 g grăsimi, 4 g fibre

Total – 592 calorii, 49 g proteine, 45 g carbohidrați, 24 g grăsimi, 10 g fibre

Rețete

PROTEINE

MUȘCHIULEȚ DE VITĂ LA TIGAIE

(FRIPTURĂ + LEGUME + OREZ) (FRIPTURĂ + FASOLE VERDE)

Mușchiul de vită este o bucată de carne slabă, dar cu un gust bogat. Când este gătit medium-rare, devine fraged și delicios. Dacă îl gătești la o temperatură mai mare, se va întări și va fi greu de mestecat. Gătit ca în rețeta de mai jos, îl poți savura ca atare sau alături de o salată sau taco; pentru variație, poți să-l condimentezi cu marinata ta preferată. Taie-l în fâșii subțiri pentru a obține cea mai bună textură.

Preparare: 5 minute ❑ Timp de gătit: 10 minute ❑ Porții: 4

700 g de mușchi de vită
sare fină de mare și piper proaspăt măcinat
1 lingură de ulei de avocado
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți cu partea laterală a cuțitului de bucătărie

1. Lasă carnea să se odihnească la temperatura camerei timp de cel puțin 30 de minute sau maximum 60 de minute înainte de a o găti. Tamponeaz-o cu șervețele de hârtie ca să fie cât mai uscată. Taie carnea în două sau trei bucăți dacă este nevoie, ca să încapă în tigaie.
2. Pune o tigaie mare de fontă sau o tigaie cu fundul gros din oțel inoxidabil pe foc la flacără medie-mare, până se încinge. Chiar înainte de a găti carnea,

condimenteaz-o cu o cantitate generoasă de sare şi cu un pic de piper. Roteşte uleiul în tigaie şi adaugă carnea. Las-o să se gătească fără a o mişca până când partea de jos se pătrunde, timp de 3-4 minute. Întoarce-o pe partea cealaltă. Adaugă usturoiul în tigaie. Folosind o pensulă din silicon, unge de câteva ori friptura cu uleiul amestecat cu usturoi.

3. Continuă să o găteşti, întorcând friptura încă o dată şi turnând din nou ulei cu usturoi peste ea, până când un termometru de bucătărie introdus în partea cea mai groasă indică 54°C. Ca să o faci medium-rare, mai las-o pe foc 4-5 minute, în funcţie de grosimea bucăţii. Transfer-o pe un tocător, acoper-o cu folie şi las-o să se odihnească timp de 5-10 minute. Tai-o în felii subţiri, perpendicular cu fibra, şi serveşte.

O porţie: 284 de calorii, 37 g proteine, 0 g carbohidraţi, 14 g grăsime, 0 g fibre

Observaţie: *Dacă fileul are o parte groasă şi o parte mai subţire, taie-l astfel încât acele bucăţi să fie separate. Găteşte fiecare bucată la 54°C (bucata mai subţire se va găti mai repede). Asigură-te că le tai perpendicular cu fibra. Fibra reprezintă direcţia în care se aliniază fibrele musculare. La file este destul de uşor să vezi fibrele, care se aliniază în aceeaşi direcţie (alteori fibrele pot avea direcţii diferite într-o singură bucată, iar atunci va trebui să o feliezi). Foloseşte-ţi degetele ca să tragi uşor de carne pentru a putea vedea fibra. Feliaz-o perpendicular pe direcţia fibrei. În felul acesta fibra se scurtează, rămânând o carne mai fragedă, care e mai uşor de mestecat.*

MUȘCHIULEȚ DE VITĂ CU IERBURI AROMATICE

Dacă ești în căutarea unei fripturi spectaculoase pentru o ocazie specială sau vrei să te răsfeți, aceasta este rețeta potrivită pentru tine. Mușchiulețul de vită este cea mai fragedă bucată de carne de vită. Este și surprinzător de simplu de gătit și, dată fiind forma sa cilindrică și lipsa oaselor, este ușor de feliat. Deși este o carne slabă, este extrem de gustoasă și de suculentă. Folosim metoda de gătire *reverse-sear*, în care îl gătești la cuptor la foc mic până aproape de medium-rare, iar apoi îl rumenești într-o tigaie încinsă – o metodă sigură care dă rezultate perfecte de fiecare dată. *Sosul de ciuperci sălbatice* (pagina 380) se potrivește perfect cu el.

Pregătire: 15 minute ❑ Marinare: 1 oră ❑ Gătire: 1 oră ❑ Porții: 8

900 grame de mușchiuleț de vită, tamponate cu un șervețel ca să se usuce
1 lingură de ulei de avocado plus alte 2 linguriță
2 linguriță de rozmarin proaspăt tocat
1 linguriță de cimbru proaspăt tocat
2 căței de usturoi, dați pe răzătoare
sare de mare fină și piper proaspăt măcinat

1. Freacă toată suprafața cărnii cu cele 2 linguriță de ulei, apoi cu rozmarinul, cimbrul și usturoiul. Acoperă și refrigerează cel puțin 1 oră sau până a doua zi. Lasă carnea să stea la temperatura camerei timp de 30 până la 60 de minute înainte de gătire.
2. Încălzește cuptorul la 150°C; acoperă o tavă pentru copt cu hârtie de copt și așază un grătar de răcire cu sârmă deasupra. Asezonează carnea cu sare și piper din belșug. Folosește sfoară de bucătărie pentru a lega mușchiulețul la intervale de doi centimetri. Așază carnea pe tavă și coace până când termometrul

de bucătărie introdus în cea mai groasă parte indică 50°C, timp de 45 până la 55 de minute, întorcând-o pe partea cealaltă la jumătatea timpului.

3. Încălzește o tigaie mare de fontă la foc mare. Când s-a încins, adaugă o lingură de ulei și rotește tigaia, pentru ca uleiul să acopere tot fundul tigăii. Pune mușchiulețul de vită și gătește-l, întorcându-l cu un clește, până când se rumenește pe toate părțile, timp de 2 până la 3 minute. Transferă mușchiulețul de vită pe un tocător, acoperă-l cu folie de aluminiu și lasă-l să se odihnească timp de 10 până la 15 minute.
4. Taie sfoara, feliază friptura și servește sau las-o să se răcească complet și refrigereaz-o pentru a o servi rece.

O porție: 258 de calorii, 35 g proteine, 0 g carbohidrați, 13 g grăsime, 0 g fibre

CARNE TOCATĂ DE VITĂ ÎMBOGĂȚITĂ

(SALATĂ CU BURGER) (SPAGHETE CU SOS DE CARNE)

O modalitate ușoară de a îmbogăți carnea de vită tocată cu nutrienți benefici este de a-i adăuga câteva bucățele de ficat. Gustul de ficat nici nu se simte, ci vei obține doar o versiune mai bogată și mai savuroasă a cărnii de vită pe care deja o adori. E mai ușor să mărunțești ficatul când este înghețat decât să-l toci; se dezgheață rapid, astfel că se combină ușor cu carnea, iar, dacă îți mai rămâne, ficatul poate fi păstrat în congelator pentru data viitoare, astfel încât nimic să nu se risipească. Folosește acest amestec pentru burgeri, în rețeta ta preferată de chiftele, sau gătește-l într-o tigaie și adaugă-l la *Sosul picant de roșii* (pagina 378) din această carte pentru a obține un sos cu carne delicios și aromatizat.

Pregătire: 10 minute ❑ Porții: 4

60 g de ficat de vită înghețat
600 g de carne de vită slabă tocată

Mărunțește ficatul dându-l pe răzătoare pe partea cu găuri mari, apoi răstoarnă-l într-un bol mare. Adaugă carnea de vită și, folosind mâinile, amestecă cu grijă dar temeinic ficatul cu carnea. Gătește amestecul cum dorești.

O porție: 361 de calorii, 46 g proteine, 1 g corbohidrați, 18 g grăsime, 0 g fibre

ARDEI UMPLUȚI ÎN STIL MEXICAN ȘI SOS DE CORIANDRU ȘI LIME

(ARDEI CU UMPLUTURĂ DE TACO)

Transformă ziua de marți (sau oricare altă zi) într-o experiență delicioasă și bogată în nutrienți cu acest preparat care va impresiona pe toată lumea. Nu vei simți deloc lipsa unei tortilla. O cremă pe bază de nuci de caju, fără lactate, bogată în coriandru și lime, dă un plus de savoare ardeilor umpluți și face ca acest preparat să fie cu adevărat special. Poți pregăti umplutura și asambla ardeii, apoi să-i acoperi și să-i refrigerezi pentru a-i coace mai târziu, dacă dorești. Sosul rămas este fantastic presărat peste *Pieptul de pui poșat* (pagina 342) sau peste *Creveții la cuptor* (pagina 349).

Pregătire: 25 de minute ❑ Odihnă: 4 ore ❑ Cuptor: 50 de minute ❑ Porții: 4

Crema:
1 cană cu nuci caju crude
3/4 cană cu frunze de coriandru
coaja de la o lime și 3 linguri cu suc de lime
sare de mare fină și piper proaspăt măcinat

Ardeii:

1 lingură de ulei de avocado plus încă puţin pentru uns

4 ardei medii (de orice culoare)

5 cepe verzi, părţile albe şi cele verzi desprinse şi tocate (aproximativ 1/2 cană)

sare de mare fină

3 căţei de usturoi, mărunţiţi (aproximativ 1 lingură)

1 lingură de pudră de chili

1 linguriţă de chimion măcinat

1/4 linguriţă de ardei roşu afumat

piper proaspăt măcinat

450 g de carne de vită macră (95%)

2 căni cu orez de conopidă, dezgheţat şi scurs, dacă este congelat

1 conservă (400 g) de roşii cu ardei iuţi, scurse

Topping-uri de taco, cum ar fi ceapă murată, avocado, ridichi, salsa sau măsline coapte feliate (opţional)

1. Pregăteşte sosul: acoperă nucile caju cu apă rece. Acoperă şi refrigerează timp de cel puţin 4 ore sau peste noapte. Scurge şi clăteşte nucile caju; transferă-le într-un blender de mare viteză sau într-un procesor de alimente. Adaugă coriandrul, coaja şi sucul de lime şi 1/2 ceaşcă de apă; mixează. Adaugă mai multă apă, după nevoie, pentru a obţine consistenţa dorită a sosului. Gustă şi condimentează cu sare şi piper negru. (Cantitate: 1 1/2 cești. Poţi pregăti sosul cel mult cu o zi înainte; acoperă şi refrigerează.)
2. Pregăteşte ardeii: încălzeşte cuptorul la 180°C. Unge cu un strat subţire de untură o tavă de copt de 30 x 20 cm. Taie un ardei gras în jumătate pe lungime, trecând prin miez. Îndepărtează seminţele şi membranele; aşază jumătăţile de ardei cu partea tăiată în sus în tava de copt. Fă acelaşi lucru cu restul ardeilor. Încălzeşte o lingură de ulei într-o tigaie mare, la foc

mediu. Adaugă ceapa verde, presară sare şi găteşte, amestecând din când în când, până se înmoaie, aproximativ 2 minute. Adaugă usturoiul; călește până se simte aroma, 1 minut. Adaugă pudra de chilli, chimionul, paprika şi piper negru; călește timp de 1 minut. Adaugă carnea de vită, condimentează cu sare, şi găteşte, desfăcând carnea, până când este aproape gătită, 3-4 minute. Adaugă orezul de conopidă; călește până când se încălzeşte, 2 minute pentru cel dezgheţat, 4 minute pentru cel proaspăt. Amestecă roşiile; ia tigaia de pe foc. Gustă şi condimentează cu sare şi piper negru. (Cantitate: aproximativ 6 ceşti.)

3. Umple ardeii cu amestecul de carne, împărţindu-l în mod egal. Acoperă cu folie şi coace până când ardeii sunt moi, 35-40 de minute. Fii atent când dai la o parte folia; aburul te poate arde. Lasă să se răcească puţin. Presară pe fiecare ardei câte o lingură de sos, adaugă orice topping-uri de taco doreşti şi serveşte.

O porție: 328 calorii, 36 g proteine, 17 g carbohidrați, 13 g grăsime, 5 g fibre

Observaţie: *Dacă nu găseşti roşii cu ardei iuţi la borcan, ia un jalapeño proaspăt, îndepărtează-i seminţele, taie-l şi găteşte-l împreună cu ceapa verde.*

BURGER CU IERBURI AROMATICE

(BURGER + OUĂ) (BURGER + OREZ)

Aroma condimentelor transformă burgerii într-un preparat special. Aceasta este şi o reţetă perfectă pentru a utiliza *Carnea tocată de vită îmbogăţită* (pagina 338), în special dacă găteşti pentru cineva căruia nu îi place ficatul. Ierburile aromate camuflează gustul de ficat. Savurează aceşti burgeri înveliţi în frunze de salată verde sau alături de o salată.

Pregătire: 20 de minute ❑ Gătire: 1 oră ❑ Porții: 4

600 g de carne de vită tocată 95% slabă
1/4 cană de pătrunjel proaspăt tocat
3 linguri de busuioc proaspăt tocat
1 1/2 linguriţe de oregano uscat
1 1/2 linguriţe de sare fină
1/2 linguriţă de piper negru proaspăt măcinat
ulei de avocado
salată romană tocată sau altă salată pentru servire, opţional

1. Într-un castron mare, combină carnea de vită, pătrunjelul, busuiocul, oregano, sarea şi piperul; amestecă uşor dar temeinic cu mâinile, pentru a distribui ierburile uniform. Împarte amestecul în patru porţii; formează burgeri (*sugestie:* presează carnea între două capace de cutii de iaurt pentru a forma burgerii fără a lucra prea mult carne).
2. Încălzeşte o tigaie mare la foc mediu spre mare; toarnă uleiul în tigaie. Gătește burgerii după gust, 2-4 minute pe fiecare parte (un termometru de bucătărie introdus într-un burger ar trebui să indice 50°C). Serveşte burgerii pe un pat de frunze de salată sau cum doreşti.

O porție: 267 calorii, 42 g proteine, 1 g corbohidroți, 10 g grăsimi, 0 g fibre

PIEPT DE PUI POŞAT

Poşarea este o metodă de preparare care presupune scufundarea alimentelor într-un lichid cu un pic de grăsime sau fără, urmată de gătirea lentă a acestora. Este convenabilă deoarece necesită puţină intervenţie şi, în cazul cărnii

de pui, obţii o carne uşor aromată pe care o poţi utiliza ulterior în multe feluri de mâncare. Poţi să toci pieptul de pui şi să-l amesteci într-o salată, poţi să-l adaugi la supă sau să-l amesteci cu sos de barbecue fără zahăr sau cu sos picant şi cu legume şi să te bucuri de o masă rapidă şi bogată în proteine. Poţi să pregăteşti o porţie mai mare duminica şi să o foloseşti timp de maximum patru zile.

Pregătire: 10 minute ❑ Gătire: 25 minute ❑ Porţii: 4

600 g de piept de pui fără os şi fără piele
3 căni de supă de oase de pui
apă filtrată
1/2 linguriţă de sare fină
2 căţei mari de usturoi, sau 3 mici, curăţaţi şi zdrobiţi cu partea laterală a cuţitului
1/4 linguriţă de boabe întregi de piper negru
3 crenguţe de cimbru proaspăt

1. Şterge pieptul de pui cu un şervеţel, apoi aşază-l într-o tigaie adâncă şi lată. Toarnă supa de oase peste el, adaugă apă până când pieptul de pui este acoperit şi pune sarea. Adaugă usturoiul, boabele de piper şi cimbrul.
2. Dă focul la mediu şi lasă să fiarbă încet (un termometru de bucătărie introdus în apă ar trebui să indice între 75°C şi 85°C). Dă focul la minim, întoarce uşor pieptul de pui, acoperă tigaia şi mai lasă-l pe foc timp de 10 minute.
3. Introdu un termometru de bucătărie în partea cea mai groasă a pieptului de pui; temperatura trebuie să fie de aproximativ 74°C. Dacă nu a ajuns încă la această temperatură, acoperă din nou tigaia şi mai găteşte timp de 2 minute, apoi verifică din nou. Când pieptul de pui a atins 74°C, ia tigaia de pe foc, acoper-o şi las-o timp de 5 minute. Scoate pieptul de pui

din apă şi taie-l în fâşii. Sau îl poţi lăsa să se răcească, îl acoperi şi îl pui la frigider pentru a-l folosi mai târziu.

O porţie: 210 calorii, 40 g proteine, 0 g carbohidraţi, 5 g grăsimi, 0 g fibre

Observaţii: *Dacă pieptul de pui este mult mai gros pe o parte, înainte de poşare aşază-l între două foi de hârtie de copt şi bate uşor partea mai groasă cu un sucitor sau cu o sticlă de vin până când grosimea se uniformizează.*

Va dura ceva timp până ca lichidul să atingă aproximativ 77°C; aceasta este temperatura la care ne dorim să ajungem. Rezistă tentaţiei de a da focul mai tare pentru a ajunge mai repede la această temperatură. Prepararea lentă, la foc mic va avea ca rezultat un piept de pui fraged şi suculent; gătirea prea rapidă şi la temperaturi mari va face ca pieptul de pui să devină uscat şi greu de mestecat.

Lichidul rezultat este foarte versatil, aşa că poţi folosi pieptul de pui poşat în mai multe feluri. Poţi să adaugi diverse arome în lichid, în funcţie de destinaţia finală a cărnii. De exemplu, în loc de cimbru poţi adăuga mai mult usturoi şi bucăţi de ghimbir feliate pentru un preparat de inspiraţie asiatică sau usturoi şi felii de jalapeños, pentru o reţetă de inspiraţie mexicană.

Poţi strecura lichidul şi îl poţi folosi ca bază pentru supă, sos sau tocăniţă sau pentru a găti orez.

PULPE DE PUI CROCANTE LA CUPTOR

Doar cinci minute de pregătire – exact ceea ce îţi doreşti pentru o masă în serile din timpul săptămânii. În plus, deşi carnea albă primeşte toată laudele, carnea închisă la culoare are avantajele ei: pe lângă gustul savuros, pulpele de pui conţin mai mult fier, zinc şi vitamine din complexul B decât

pieptul de pui. Carnea închisă la culoare şi alegerea variantelor cu os şi piele este şi o opţiune mai economică.

Pregătire: 5 minute ❑ Gătire: 28 minute ❑ Porţii: 4

2 linguriţe de praf de usturoi
3/4 linguriţă de paprika afumată
900 g de pulpe de pui cu os şi piele (4 până la 8, în funcţie de mărime), şterse cu un şervеţel
sare fină şi piper proaspăt măcinat
1 lingură de ulei de avocado

1. Încălzeşte cuptorul la aproximativ 218°C. Aşază o tigaie mare din fontă în cuptor în timp ce acesta se încălzeşte. Într-un bol mic, amestecă praful de usturoi cu paprika.
2. Condimentează puiul cu sare şi piper din belşug. Freacă-l cu amestecul de usturoi. Când cuptorul atinge temperatura dorită, scoate cu grijă tigaia şi aşaz-o pe aragaz, la foc mediu. Toarnă ulei cât să acopere tot fundul tigăii şi adăugă puiul, cu partea acoperită de piele în jos. Acoperă cu un capac sau cu folie şi lasă-l să se prăjească până când pielea devine aurie şi crocantă şi se desprinde uşor de pe tigaie, 6-8 minute.
3. Întoarce pulpele de pui pe partea cealaltă, transferă tigaia din nou în cuptor şi lasă-le să se gătească până când carnea este pătrunsă (un termometru de bucătărie introdus în partea cea mai groasă, departe de os, ar trebui să indice aproximativ 74°C), 15 până la 20 de minute. Serveşte fierbinte.

O porţie: 411 calorii, 29 g proteine, 5 g carbohidraţi, 32 g grăsimi, 1 g fibre

Observație: *Poți prepara aceste pulpe de pui într-un air-fryer, dacă dorești. Încălzește air-fryer-ul la aproximativ 204°C. Pulverizează ulei de gătit de măsline sau de avocado în recipientul air-fryer-ului. Așază pulpele de pui frecate cu condimente în recipient, cu partea acoperită de piele în jos; gătește până devin aurii și crocante, timp de 8-10 minute. Întoarce pulpele de pui și continuă să le gătești în air-fryer până când temperatura internă atinge aproximativ 74°C, încă 8-12 minute (în funcție de mărimea lor).*

SALATĂ *GREEN GODDESS COBB*

Dacă îți place să-ți pregătești mâncarea dinainte, această salată este perfectă pentru tine. Poți pregăti aproape totul în avans, iar apoi să amesteci toate ingredientele când vrei să mănânci. Nu ezita să schimbi ingredientele pentru salată, în funcție de ce ai la îndemână: fasolea verde sau broccoli rămase după ce ai gătit pot constitui un strat de salată, poți înlocui creveții cu pui, poți începe cu un tip diferit de salată – poți face salata Cobb diferită de fiecare dată. Dressingul *Green Goddess* este un adevărat act de iubire (toate acele ierburi aromatice!), dar merită pe deplin – desigur, poți opta pentru variantele din comerț dacă ești presat de timp.

Pregătire: 30 de minute ❑ Gătire: 30 de minute ❑ Porții: 4

Dressing:
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 cățel de usturoi, tocat (cam 1 linguriță)
1 avocado mic copt
3 lingurițe de fire de ceapă tăiate mărunt
2 lingurițe de tarhon proaspăt tăiat mărunt
1/4 cană cu frunze de pătrunjel proaspăt

1/4 cană cu busuioc proaspăt tocat
2 linguri de suc de lămâie
2 linguri de maioneză cu ulei de avocado
2 linguriţe de sos de nucă de cocos
sare fină şi piper proaspăt măcinat

Salată:
6 căni de salată romană, tocată
2 felii de bacon, gătite până devin crocante, mărunţite
2 ouă mari, fierte tari după preferinţă, tăiate în sferturi
340 g de piept de pui fără oase şi fără piele, gătit şi tăiat cuburi (vezi Piept de pui poşat, *pagina 342)*
2 căni de roşii cherry, tăiate în jumătate
3 linguri de măsline negre coapte, tăiate felii

1. Pregăteşte dressingul: Amestecă uleiul şi usturoiul într-o tigaie mică neîncălzită în prealabil. Aşază tigaia pe foc mic şi găteşte până când amestecul începe să sfârâie, cam 30 de secunde, apoi transferă amestecul într-un bol pentru a se răci. Într-un blender sau într-un procesor de alimente mic, pune avocado, ceapa verde, tarhonul, pătrunjelul, busuiocul, sucul de lămâie, maioneza şi sosul de nucă de cocos. Adaugă amestecul de usturoi răcit şi procesează până obţii o consistenţă fină. Subţiază cu apă dacă este nevoie pentru a obţine consistenţa dorită. Aromatizează cu sare şi piper. (Cantitate: 1 1/4 căni. Poţi pregăti dressingul cu maximum două zile înainte de servire; acoperă şi refrigerează.)
2. Pregăteşte salata: Amestecă salata cu 1/4 cană de dressing. (Amestecă din nou adăugând mai mult dressing dacă doreşti.) Împarte amestecul în patru boluri. Aranjează pe deasupra salatei rânduri cu bacon, ouă, pui, roşii şi măsline, împărţind

ingredientele în mod egal. Stropește cu mai mult dressing, după gust, și servește.

O porție: 283 calorii, 33 g proteine, 8 g carbohidrați, 13 g grăsimi, 4 g fibre

FILE DE PORC LA CUPTOR CU USTUROI ȘI ROZMARIN

(PORC + CARTOFI DULCI) (MUȘCHI DE PORC + LEGUME)

Marinarea mușchiului de porc îi conferă multă aromă și o textură foarte plăcută. Nu marina carnea mai mult de patru ore, se poate înmuia. Nu este necesar să adaugi sare; marinata este destul de sărată.

Pregătire: 15 minute ❑ Marinare: 1-4 ore ❑ Cuptor: 20 minute ❑ Porții: 4

6 linguri de sare kosher
2 foi de dafin uscate
550 grame de mușchi de porc, curățat de excesul de grăsime și pieliță argintii, uscat cu un șervețel
1 linguriță de coajă de lămâie
1 linguriță de rozmarin proaspăt mărunțit
2 căței de usturoi, mărunțiți (aproximativ 2 linguriță)
1 lingură plus 1/2 linguriță de ulei de avocado
1/8 linguriță de piper proaspăt măcinat

1. Într-un castron mare, amestecă sarea cu 2 căni de apă; amestecă până se dizolvă sarea. Adaugă 2 căni de apă rece și frunzele de dafin. Adaugă mușchiul de porc; apasă-l pentru a-l scufunda în marinată. Acoperă și refrigerează timp de cel puțin 1 oră și până la 4 ore.
2. Preîncălzește cuptorul la 200°C; așază o tigaie mare de fontă în cuptor în timp ce se încălzește. Pune coaja de lămâie, rozmarinul, usturoiul, 1/2 linguriță de ulei

şi piperul pe un tocător. Toacă-le împreună cu un cuţit de bucătărie ascuţit, întorcând amestecul şi continuând să toci până când amestecul este foarte bine combinat şi aproape de consistenţa pastei. Scoate carnea de porc din marinată şi şterge-o bine.

3. Cu atenţie, scoate tigaia fierbinte din cuptor; aşaz-o pe foc mediu-mare şi adaugă 1 lingură de ulei. Gătește porcul, întorcându-l cu un cleşte, până se rumenește, 2-3 minute pe fiecare parte.

Ia de pe foc şi presară amestecul de condimente peste carnea de porc. Transferă tigaia în cuptor şi dă la copt până când un termometru de gătit introdus în partea cea mai groasă a cărnii indică aproximativ 60°C, timp de 14-17 minute. Transferă friptura pe un tocător, acoper-o cu folie de aluminiu şi las-o să se odihnească 10 minute (temperatura internă va continua să crească în timp ce carnea se odihneşte). Taie friptura în felii şi serveşte.

O porţie: 192 calorii, 30 g proteine, 1 g carbohidraţi, 7 g grăsimi, 0 g fibre

CREVEŢI LA CUPTOR

(CREVEŢI SOTAŢI)

Ia-ţi adio de la creveţii gumoşi şi arşi. Prăjirea lor pentru doar câteva minute va avea ca rezultat nişte creveţi moi şi crocanţi de fiecare dată. Savurează-i fierbinţi sau lasă-i să se răcească, acoperă-i şi refrigerează-i pentru cel mai gustos cocktail cu creveţi. Pe lângă faptul că sunt absolut delicioşi, creveţii sunt o sursă excelentă de minerale precum seleniu, iod, zinc şi magneziu.

Pregătire: 5 minute ❑ Gătire: 10 minute ❑ Porţii: 4

900 g de creveți de dimensiuni medii, curățați și fără vene
1 ½ linguri de ulei de măsline sau ulei de avocado
sare de mare fină și piper proaspăt măcinat

1. Preîncălzește cuptorul la aproximativ 200°C. Tapetează două tăvi cu hârtie de copt.
2. Șterge bine creveții cu un șervețel. Așază-i într-un castron, adaugă uleiul și condimentează-i cu sare și piper. Pune creveții într-un singur strat pe hârtia de copt și coace-i până devin rozalii și se curbează ușor în formă de C, 8-10 minute. Servește-i fierbinți sau lasă-i să se răcească, așază-i într-un recipient, acoperă-i și refrigerează-i pentru a-i servi reci.

O porție: 205 calorii, 30 g proteine, 4 g carbohidrați, 9 g grăsimi, 0 g fibre

SOMON POȘAT

(SOMON + SALATĂ + OREZ) (SOMON + SALATĂ DE SFECLĂ)

Somonul poșat este un preparat elegant și versatil, ușor de pregătit când ai mai mulți invitați. Dar poți pregăti și o singură porție, doar pentru tine. Servește-l la brunch sau la cină, fierbinte sau rece, alături de un sos (*Sos cu iaurt și mărar* de la pagina 377 sau *Pesto cu coriandru* de la pagina 374, ambele sunt opțiuni bune). Metoda culinară este, de asemenea, o opțiune excelentă dacă gătitul peștelui ți se pare intimidant – este simplu de făcut și nu îți va mirosi bucătăria a pește (promit).

Pregătire: 10 minute ❑ Gătire: 15 minute ❑ Porții: 4

1 lămâie, tăiată felii subțiri
½ linguriță de boabe întregi de piper negru

2 căni de vin alb sec
1 frunză de dafin uscată
600 g de somon sălbatic, fără piele, tăiat în 4 bucăți
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
sare de mare fină

1. Așază felii de lămâie și boabe de piper într-o tigaie mare, cu pereți înalți. Toarnă vinul și 2 căni de apă; adaugă frunza de dafin. Dă în clocot la foc mediu spre mare, apoi dă focul mai încet.
2. Șterge bine somonul cu un șervețel. Presară ulei pe el și condimentează-l pe toată suprafața cu sare. Introdu un termometru de bucătărie în lichid; temperatura ar trebui să fie de aproximativ 80°C. Așază somonul în tigaie deasupra feliilor de lămâie. Adaugă apă fierbinte, cât să acoperi somonul, dacă este necesar.
3. Acoperă tigaia și fierbe somonul până este gata (apasă partea cea mai groasă cu o furculiță; ar trebui să se desfacă ușor), 8-12 minute, în funcție de grosime. Adaugă din nou sare. Servește somonul cald sau lasă-l să se răcească, acoperă-l și refrigerează-l pentru a fi servit rece.

O porție: 284 calorii, 37 g proteine, 0 g carbohidrați, 14 g grăsime, 0 g fibre

COD LA CUPTOR CU SOS DE LĂMÂIE ȘI CAPERE

Aceasta este o rețetă foarte rapidă, potrivită pentru o seară obișnuită, dar este suficient de elegantă și pentru o cină cu oaspeți. Sosul este mai degrabă o garnitură decât un sos tradițional; dacă dorești să-l subțiezi, adaugă aproximativ 1/4 cană de vin alb și lasă-l să scadă la jumătate înainte de a adăuga untul rece.

Pregătire: 10 minute ❑ Gătire: 15 minute ❑ Porții: 4

600 g de cod
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
sare de mare fină și piper proaspăt măcinat
2 linguri de unt nesărat
1 ceapă mică, tocată fin (aproximativ 1/4 ceașcă)
1 căţel de usturoi, tocat fin (aproximativ 1 linguriţă)
1 lingură de capere scurse, tocate grosier
1 linguriţă de coajă de lămâie
2 linguri de suc de lămâie
1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat

1. Încălzeşte cuptorul la aproximativ 200°C; acoperă o tavă mare cu hârtie de copt. Şterge bine peştele cu şervețele de hârtie. Freacă-l bine cu o lingură de ulei; condimentează-l cu sare şi piper. Coace peştele până când este gătit şi se desface uşor cu o furculiţă, 12-15 minute, în funcţie de grosime.
2. Între timp, pregăteşte sosul: Topeşte o lingură de unt cu restul de ulei într-o tigaie mică, la foc mediu. (Pune untul rămas înapoi în frigider.) Adaugă ceapa şi un pic de sare; gătește amestecând din când în când, până se înmoaie ceapa, cam 2-3 minute. Adaugă usturoiul şi caperele; călește până când usturoiul şi caperele îşi lasă aroma, aproximativ 1 minut. Adaugă coaja şi sucul de lămâie. Ia tigaia de pe foc şi adaugă treptat şi untul rămas, până se leagă sosul. Adaugă pătrunjelul, gustă şi asezonează cu sare şi piper dacă e cazul.
3. Porţionează peştele şi pune-l în patru farfurii. Toarnă sos deasupra şi servește-l.

O porție: 251 calorii, 30 g proteine, 2 g carbohidrați, 14 g grăsimi, 1 g fibre

OUĂ JUMĂRI

Există o mulțime de moduri de a prepara ouăle, dar acestea trei pe care ți le voi prezenta sunt cele la care apelăm cel mai des. Dacă vei acorda atenție temperaturii de gătit și celorlalte subtilități ale fiecărei metode, vei obține cele mai bune rezultate – un amestec apetisant și pufos de ouă. Un ou mare conține șase grame de proteine, așa că nici chiar trei ouă nu sunt suficiente pentru a-ți atinge necesarul de proteine la o masă. Trebuie să mai adaugi câteva felii de somon afumat, o chiftea de burger, niște carne de pui rămasă de la cină sau o altă sursă de proteină pentru a completa farfuria.

Porții: 1

3 ouă mari
1 linguriță de unt clarificat (ghee), ulei de avocado sau ulei de măsline
sare de mare fină

Într-un bol mediu, bate ouăle până se amestecă bine. Topește untul (sau încălzește uleiul) într-o tigaie medie antiaderentă, la foc mediu spre mic. Toarnă ouăle în tigaie, condimentează-le cu sare și gătește-le, amestecând încet dar constant cu o spatulă de silicon. Nu vrem să se lipească ouăle de tigaie, dar amestecul trebuie să formeze bucăți mari, pufoase. Gătește până la nivelul dorit de consistență, aproximativ 1-3 minute. Se servește imediat.

O porție: 247 calorii, 18 g proteine, 0 g carbohidrați, 19 g grăsimi, 0 g fibre

Observații: *Pentru a obține o consistență pufoasă, focul trebuie să rămână mediu spre mic. La temperatură prea mică, ouăle vor avea o consistență cremoasă, ceea ce este în regulă, doar că durează mai mult procesul de*

gătire. Dacă focul este prea tare, ouăle se vor găti inegal sau vor fi uscate.

Asezonează preparatul după gust. Un praf de sare de mare este suficient, dar eşti liber să adaugi piper negru, ierburi proaspete sau uscate sau unul dintre preferatele mele, pluck-*ul – un mix de ierburi aromatice şi bucăţi uscate de organe. Nici nu vei simţi gustul cărnii, doar o versiune mai bogată şi mai savuroasă a preparatului tău.*

OUĂ OCHIURI

Porţii: 1

1 lingură de unt clarificat (ghee)
2-3 ouă mari
sare de mare fină

Topeşte untul clarificat într-o tigaie nonaderentă de dimensiuni medii, la foc mediu.

Sparge cu grijă ouăle în tigaie (sau într-o cană, apoi toarnă-le în tigaie); condimentează cu sare. Înclină uşor tigaia, adunând untul cu o lingură şi turnându-l peste albuşuri, până când acestea se întăresc şi gălbenuşurile sunt încă moi, aproximativ 3 minute. Se serveşte imediat.

O porţie (3 ouă mari): 292 calorii, 18 g proteine, 3 g carbohidraţi, 25 g grăsimi, 0 g fibre

Observaţii: *Untul clarificat (ghee) e foarte potrivit pentru această reţetă, dar orice grăsime rezistentă la temperaturi înalte va fi la fel de potrivită. Uleiul de avocado este o altă opţiune bună.*

Dacă preferi gălbenuşurile mai bine gătite, le poţi acoperi cu grăsime, la fel cum faci cu albuşurile, sau le poţi întoarce pe partea cealaltă şi le poţi prăji încă 1-2 minute.

OUĂ GĂTITE LA ABURI

(SHAKE + OUĂ) (SOMON + SALATĂ + OREZ)

Porții: 6

6 ouă mari

Adăugă apă într-un vas mare cu perete înalt, cam până la nivelul de 3 cm şi adu apa la punctul de fierbere, pe foc mediu spre mare. Plasează un coş pentru ouă în apă. Adaugă ouăle, acoperă bine vasul şi lasă-le să fiarbă în aburi până la gradul de gătire dorit: 8-9 minute pentru gălbenuşuri moi, 10-11 minute pentru gălbenuşuri mai tari dar încă moi, sau 12-13 minute pentru gălbenuşuri tari. Exact înainte de a fi gata, umple o cuvă cu apă cu gheaţă. Când ouăle sunt gata, foloseşte o spumieră pentru a le transfera în baia cu gheaţă. Lasă-le să se răcească, apoi curăţă-le şi serveşte-le, sau lasă-le în coajă şi păstrează-le la frigider pentru mai târziu.

O porție (1 ou more): 70 calorii, 6 g proteine, 0 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 0 g fibre

Observaţii: *Prepararea ouălor la aburi este cea mai bună modalitate de a le găti tari, mult mai bună decât fierberea în apă clocotită. În primul rând, ouăle sunt mult mai uşor de curăţat. De asemenea, este o metodă de gătire mai blândă; nu se va forma acel inel verde inestetic în jurul gălbenuşurilor. Odată ce încerci această metodă, nu vei mai reveni la fierbere.*

COTLET DE PORC PERFECT

(COTLET DE PORC + LEGUME)

Cotletul de porc este un preparat foarte sățios; simți un fel de plăcere ancestrală când savurezi un cotlet de porc cu os. Nu sări peste etapa de marinare; aceasta îmbibă cotletul cu aromă și îl frăgezește. Chiar și o marinare de doar 30 de minute îi schimbă gustul.

Pregătire: 10 minute ❑ Marinare: 30 de minute ❑ Gătire: 12 minute ❑ Porții: 4

4 căni de apă rece
2 linguriță de sare fină
1 frunză de dafin uscată
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit cu partea laterală a cuțitului de bucătărie
4 cotlete de porc cu os (grosime de cca 2,5 cm)
1 lingură de ulei de avocado
piper proaspăt măcinat
fulgi de sare de mare (opțional)

1. Pune o cană de apă într-o cratiță și așaz-o pe foc până ajunge la punctul de fierbere. Ia-o de pe foc, adaugă sarea și amestecă până se dizolvă. Adaugă frunza de dafin și usturoiul, apoi toarnă în cratiță și restul de apă. (Dacă marinata nu s-a răcit, adaugă câteva cuburi de gheață și lasă-le să se topească înainte de a continua.) Așază cotletele într-o tavă mare și toarnă marinata peste ele. Acoperă tava și dă-o la frigider cel puțin 30 de minute sau maximum 8 ore. Scoate cotletele din marinată și șterge-le bine cu un șervețel. Lasă cotletele să stea la temperatura camerei timp de 30 de minute.

2. Încălzeşte cuptorul la aproximativ 200°C; aşază o tigaie mare de oţel sau o tigaie de fontă în cuptor. Unge cotletele cu ulei; condimentează-le cu piper. Cu grijă, scoate tigaia fierbinte din cuptor şi aşaz-o pe focul mediu spre mare. Adaugă cotletele în tigaie şi lasă-le să se prăjească până când sunt rumenite pe partea de jos, cam 3-4 minute. Întoarce-le pe partea cealaltă şi introdu din nou tigaia în cuptor.
3. Lasă-le la cuptor 4-7 minute, în funcţie de grosimea lor, până când un termometru de bucătărie introdus în partea cea mai groasă a fripturii, departe de os, indică aproximativ 63°C. Transferă cotletele pe un tocător, acoperă-le cu folie de aluminiu şi lasă-le să se odihnească timp de 5-10 minute înainte de a le servi. Presară-le cu puţină sare de mare chiar înainte de a le servi, dacă doreşti.

O porţie: 285 de calorii, 32 g de proteine, 0 g carbohidraţi, 17 g grăsimi, 0 g fibre

Observaţie: *Poţi pregăti rapid un sos cu zeama rămasă în tigaie. Călеşte o ceapă tocată în tigaie, apoi toarnă o lingură sau două de vin alb sau de oţet şi amestecă-le cu resturile de carne rumenite rămase pe fundul tigăii. Când lichidul s-a evaporat în mare parte, adaugă 1/3 cană de supă şi ½-1 linguriţă de muştar Dijon şi găteşte în continuare, amestecând, până când sosul scade şi se îngroaşă. Gustă şi adaugă puţină miere şi/sau asezonează cu sare şi piper, dacă este necesar.*

COD ÎN CRUSTĂ DE NUCI

(COD CU CARTOF COPT)

Nucile şi alte câteva ingrediente simple din cămară conferă codului savoare şi textură. Acest preparat este suficient de uşor de gătit într-o seară din timpul săptămânii, dar este potrivit şi dacă ai invitaţi la cină. Dacă nu găseşti cod, îl poţi înlocui cu un alt peşte alb, cum ar fi merluciu, eglefin sau cod de Alaska.

Pregătire: 15 minute ❑ Gătire: 12 minute ❑ Porţii: 4

1/2 cană de nuci tocate
1 linguriţă de mărar uscat
1/2 linguriţă coajă de lămâie
1/4 linguriţă de pudră de usturoi
1/4 linguriţă de boia
sare fină şi piper proaspăt măcinat
1 linguriţă de maioneză cu ulei de avocado
2 linguriţe de muştar Dijon
aproximativ 680 g de cod, tăiat în 4 porţii (dezgheţat, dacă este congelat)
1 lingură de ulei de măsline extravirgin

1. Preîncălzeşte cuptorul la aproximativ 200°C. Aşază o foaie de copt într-o tavă.
2. Pune nucile, mărarul, coaja de lămâie, pudra de usturoi, boiaua şi un praf de sare şi piper pe un tocător. Toacă-le fin, amestecându-le de mai multe ori, pentru a te asigura că totul este încorporat. (Sau, dacă ai un blender mic, introdu toate ingredientele şi pasează-le până când sunt tocate fin şi s-au amestecat bine.) Într-un bol mic, amestecă maioneza cu muştarul.

3. Șterge bine peștele cu un prosop de hârtie, condimentează-l cu sare și piper și așază-l pe tava de copt. Pune un strat foarte subțire din amestecul de muștar peste fiecare bucată de pește. Presară amestecul de nuci peste bucățile de pește, apăsând ca să se așeze bine. Stropește peștele cu ulei.
4. Coace până când peștele este pătruns (ar trebui să se desprindă ușor cu o furculiță), timp de 10-12 minute. Servește imediat.

O porție: 277 de calorii, 33 g proteine, 3 g carbohidrați, 15 g grăsimi, 1 g fibre

GARNITURI

FASOLE VERDE CU ȘALOTE ȘI MIGDALE

(FRIPTURĂ + FASOLE VERDE)

Fasolea verde se garnisește cu migdale feliate și cu ceapă, iar acest preparat este gata în mai puțin de 30 de minute. Fasolea verde subțire este cea mai potrivită pentru acest preparat. Gătirea rapidă în apă clocotită cu sare – blanșarea – înlătură marginea crudă a fasolei înainte de a o sota rapid într-o tigaie.

Pregătire: 15 minute ❑ Gătire: 10 minute ❑ Porții: 4

sare fină
aproximativ 450 g de fasole verde subțire, tăiată
1 ½ linguri de unt clarificat
3 linguri de migdale feliate
3 șalote mici sau 2 mijlocii, tocate (aproximativ ¾ cană)
2 căței de usturoi, pisați (aproximativ 2 lingurițe)
1 lingură de suc de lămâie
piper proaspăt măcinat

1. Pune la fiert o oală cu apă sărată. Adaugă fasolea verde și fierbe-o până când capătă nuanța de verde strălucitor și devine puțin crocantă, timp de 2-3 minute. Scurge-o.
2. Topește o lingură de unt clarificat într-o tigaie mare, la foc mediu. Adaugă migdalele și călește-le până se rumenesc ușor, amestecând, 1-2 minute. Adaugă șalotele și un praf de sare; călește-le, până se înmoaie, aproximativ 1 minut. Adaugă usturoiul; călește 1 minut până își lasă aroma.
3. Adaugă fasolea verde în tigaie împreună cu restul de 1/2 lingură de unt ghee și sucul de lămâie; condimentează ușor cu sare. Gătește, amestecând, până când fasolea verde este acoperită și totul este bine combinat și fierbinte. Gustă și condimentează cu piper și sare, dacă este necesar. Servește fierbinte.

O porție: 134 calorii, 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 8 g grăsimi, 6 g fibre

RIDICHI LA CUPTOR

Dacă știi că nu-ți plac ridichile, dar nu le-ai încercat coapte, te așteaptă o surpriză plăcută. Coacerea ridichilor le atenuează gustul ușor picant și le conferă o textură similară cartofilor cu coajă subțire. Frunzele lor sunt la fel de delicioase, deși au un gust ușor amărui, care se atenuează însă prin coacere și prin adăugarea unei picături de oțet. Folosim oțet de mere, dar poți folosi și lămâie dacă preferi.

Pregătire: 25 de minute ❑ Gătire: 30 de minute ❑ Porții: 2-4

3 legături de ridichi cu frunze (aproximativ 30 de ridichi și 2 căni cu frunze)
1 lingură de ulei de avocado

sare fină de mare şi piper proaspăt măcinat
1/2 linguriţă de pudră de usturoi
1 linguriţă de rozmarin uscat, zdrobit uşor cu degetele
1 linguriţă de oţet de mere

1. Preîncălzeşte cuptorul la aproximativ 232°C. Aşază o tigaie mare de oţel sau de fontă în cuptor în timp ce acesta se încălzeşte.
2. Foloseşte foarfeca de bucătărie pentru a tăia frunzele ridichilor. Taie ridichile în jumătăţi (sau în sferturi, dacă sunt mari). Pune-le într-un castron mare (frunzele deoparte). Stropeşte ridichile cu ulei; condimentează-le cu sare şi piper şi presară peste ele pudra de usturoi şi rozmarinul. Amestecă pentru a acoperi ridichile cu ulei şi condimente. Scoate cu grijă tigaia fierbinte din cuptor şi pune ridichile în tigaie, într-un singur strat. Coace-le până când devin foarte moi şi caramelizate pe alocuri, timp de 20-25 de minute, amestecând la jumătatea intervalului.
3. În timp ce ridichile se coc, umple un castron cu apă rece şi pune în el frunzele de ridiche. Clăteşte-le, pentru a îndepărta urmele de pământ. Scoate frunzele din apă şi şterge-le bine (sau poţi folosi un uscător de salată pentru a spăla şi usca bine frunzele). Taie mărunt frunzele.
4. Scoate cu grijă tigaia fierbinte din cuptor şi aşaz-o pe aragaz la foc mediu. Adaugă frunzele, stropeşte-le cu oţet şi sare şi căleşte-le amestecând, până când se înmoaie, 1-2 minute. Gustă şi condimentează din nou cu sare şi piper, dacă este necesar. Serveşte fierbinte. (Cantitate: aproximativ 3 căni.)

O porţie: 78 calorii, 1 g proteine, 4 g carbohidraţi, 7 g grăsimi, 2 g fibre

Observaţii: *Acest preparat este gustos fierbinte, dar şi la temperatura camerei sau rece. Încearcă-l cu* Pesto de coriandru *(pagina 374) sau cu* Sos de tahini cu lămâie şi ierburi aromatice *(pagina 376) presărat cu o linguriţă de iaurt grecesc simplu. Poţi să adaugi în salată orice ţi-a rămas de la masa precedentă.*

În cazul în care cumperi ridichi cu frunze şi nu le găteşti în aceeaşi zi, taie frunzele cât mai aproape de vârfurile ridichilor şi păstrează-le separat. (Spală şi usucă bine frunzele, apoi înfăşoară-le într-un prosop de hârtie umed şi păstrează-le într-o pungă de plastic în frigider.) Dacă frunzele rămân ataşate, vor extrage umiditatea din ridichi. Acelaşi lucru e valabil şi în cazul sfeclei şi morcovilor.

LEGUME SOTATE

(CREVEȚI SOTAȚI)

Sotarea este o metodă de gătire la temperatură înaltă, care se desfăşoară foarte rapid, deci asigură-te că toate ingredientele sunt pregătite înainte de a porni aragazul. Dacă vei avea toate ingredientele tocate, tăiate cubuleţe şi la îndemână, nu vei risca să arzi nimic. Cele mai bune legume sotate sunt aromate, bine făcute, dar încă un pic crocante.

Pregătire: 25 de minute ❑ Gătire: 12 minute ❑ Porţii: 4

3 linguri de aminoacizi de cocos
1 linguriţă de oţet de orez
1/2 linguriţă de făină de sago
2 linguri de ulei de avocado
150 g ciuperci shiitake feliate (aproximativ 3 căni)
sare de mare fină

6 fire de ceapă verde, cu părţile albe şi verzi tăiate; taie şi pune deoparte părţile verde-închis pentru decor
(aproximativ 1 cană), opţional
1 ardei gras roşu mic, curăţat de seminţe şi tocat (aproximativ 3/4 cană)
1 legătură de sparanghel (aproximativ 450 g), capetele tari tăiate şi feliate diagonal în bucăţi de 5 cm (aproximativ 4 căni)
3 căţei de usturoi, tocaţi (aproximativ 1 lingură)
1 lingură de ghimbir proaspăt tocat
2 linguriţe de ulei de susan prăjit
sos Sriracha, opţional

1. Într-un bol mic, amestecă aminoacizii de cocos, oţetul de orez şi făina de sago.
2. Încălzeşte o lingură de ulei de avocado într-o tigaie mare, la foc mediu spre mare. Adaugă ciupercile, condimentează cu sare şi căleşte-le, amestecând din când în când, până când îşi lasă apa şi încep să devină aurii pe alocuri, timp de 5-7 minute. Adaugă uleiul de avocado rămas şi ceapa verde, ardeiul gras şi sparanghelul; condimentează cu sare şi căleşte-le, amestecând, până când se înmoaie puţin, 2-3 minute.
3. Adaugă usturoiul şi ghimbirul; sotează-le până îşi lasă aroma, 30 de secunde până la 1 minut. Adaugă amestecul de aminoacizi de cocos; amestecă încontinuu, până când sosul se leagă şi acoperă legumele, aproximativ 1 minut. Ia tigaia de pe foc, pune ulei de susan peste şi sriracha, dacă foloseşti, apoi serveşte. (Cantitate rezultată: aproximativ 5 căni.)

O porţie: 152 calorii, 5 g proteine, 15 g carbohidraţi, 10 g grăsimi, 4 g fibre

OREZ ÎN SUPĂ DE OASE

(CREVEȚI SOTAȚI) (SOMON + SALATĂ DE SFECLĂ) (BURGER + OREZ) (FRIPTURĂ + LEGUME + OREZ) (SOMON + SALATĂ + OREZ)

Prepararea orezului în supă de oase nu numai că îi adaugă substanțe nutritive esențiale, ci îi conferă și un gust bogat și delicios. Îl poți savura servit ca atare, ca garnitură sau îl poți combina cu *Legume sotate* (pagina 362) și cu friptura ta preferată. Supa de oase de pui este supa mea preferată în care gătesc orezul, dar și cea de vită sau oricare alta sunt la fel de potrivite.

Pregătire: 5 minute ❑ Gătire: 23 minute ❑ Cantitate obținută: aproximativ 4 căni

1 cană de orez alb cu bob lung
1 3/4 de căni de supă de oase de pui
1 lingură de unt nesărat, opțional
1/2 linguriță de sare de mare fină

1. Pune orezul într-o sită deasă. Clătește-l cu apă rece, răsfrângându-l cu degetele, până când apa care se scurge este mai puțin tulbure. (Dacă nu ești sigur de claritatea apei, așază un bol sub sită și colectează în el apa care se scurge.)
2. Pune supa de oase într-o crăticioară de mărime medie; adaugă untul, dacă folosești. Încălzește la foc mediu și adu supa la punctul de fierbere ușoară. Adaugă orezul și sarea și amestecă. Adu apa din nou la un clocot ușor, dă focul la minimum, acoperă vasul și lasă să fiarbă până când supa a fost absorbită și orezul este fraged, timp de 18-22 de minute. Pentru a verifica dacă tot lichidul a fost absorbit, nu amesteca. Înclină ușor vasul și verifică dacă există lichid în exces; dacă vezi, acoperă vasul și continuă să gătești

la foc mic în intervale de 2 minute, până când tot lichidul a fost absorbit. Nu amesteca.

3. Odată ce toată supa a fost absorbită, ia vasul de pe foc, acoperă-l şi lasă-l deoparte timp de 5 minute. Ia orezul cu o furculiţă şi serveşte sau transferă-l într-un bol, lasă-l să se răcească, acoperă-l şi refrigerează-l pentru a-l folosi mai târziu.

O porţie (1/2 cană): 110 calorii, 4 g proteine, 22 g carbohidraţi, 0 g grăsimi, 0 g fibre

INIMI DE ANGHINARE LA AIR-FRYER

Anghinarele pot fi puţin pretenţioase în pregătire, motiv pentru care inimile de anghinare la borcan sau conservă sunt atât de populare. Din fericire, inimile sunt pline de antioxidanţi, astfel încât le poţi consuma aşa cum sunt şi să nu-ţi faci griji că vei rata nutrienţii din restul plantei. Prăjirea le face plăcut crocante şi le transformă într-o gustare atractivă. Încearcă să le înmoi în *Sos de iaurt cu mărar* (pagina 377).

Pregătire: 10 minute ❑ Gătire: 9 minute ❑ Porţii: 2-4

1 conservă (420 g) de inimi de anghinare tăiate sferturi şi scurse
2 linguriţe de ulei de măsline extravirgin
1 linguriţă de condimente italiene
câţiva fulgi de ardei iute, opţional
sare fină de mare şi piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline sau de avocado

1. Preîncălzeşte air-fryer-ul la 200°C. Şterge bine inimile de anghinare cu un prosop de hârtie. Aşază-le

într-un bol, adaugă uleiul, condimentele italiene şi fulgii de ardei iute, dacă foloseşti, şi amestecă pentru a distribui uniform ingredientele. Condimentează cu puţină sare şi piper negru.

2. Stropeşte coşul air-fryer-ului cu ulei pentru gătit. Pune inimile de anghinare într-un singur strat în coş şi găteşte până încep să devină crocante şi aurii pe alocuri, aproximativ 4 minute. Întoarce-le pe partea cealaltă şi găteşte până devin mai crocante şi capătă o tentă aurie pe toate părţile, încă 3-5 minute. Serveşte-le calde.

O porţie: 101 calorii, 3 g proteine, 14 g carbohidraţi, 5 g grăsimi, 7 g fibre

Observaţii: *Dacă nu găseşti în comerţ inimi de anghinare tăiate sferturi, cumpără-le întregi sau pe jumătate şi taie-le în patru.*

Cu acest timp de gătire vei obţine inimi de anghinare crocante pe margini şi la exterior, dar moi la interior. Întoarce-le pe cealaltă parte şi găteşte-le încă 3-6 minute pentru a le face mai crocante (scoate-le pe măsură ce se rumenesc, pentru a evita arderea).

Poţi dubla sau tripla cantitatea dacă găteşti pentru un număr mai mare de persoane, dar va trebui să găteşti în mai multe loturi pentru a obţine acea culoare aurie şi consistenţa crocantă. Aşază un suport de răcire peste o tavă de copt şi preîncălzeşte cuptorul la aproximativ 90°C. Pe măsură ce găteşti fiecare lot, întinde inimile de anghinare gătite pe grătar, în cuptor, pentru a le ţine calde până se gătesc loturile rămase.

Acestea îşi pierd rapid consistenţa crocantă după ce ies din air-fryer, aşa că planifică să le găteşti chiar înainte de a le mânca.

SALATĂ DE SFECLĂ ȘI MORCOV CU SOS DE CHIMEN ȘI PORTOCALE

(TON + SALATĂ DE SFECLĂ) (SOMON + SALATĂ DE SFECLĂ)
(SOMON + SALATĂ + OREZ)

De obicei, sfecla este gătită la aburi sau coaptă, dar este la fel de bună și crudă. Gustul ei pământiu se potrivește de minune cu morcovii dulci, iar un sos lejer din suc de portocale și chimen îi adaugă complexitate. Am folosit o singură curmală tocată în loc de stafidele care se folosesc în mod tradițional în salata de morcovi; nu avem nevoie decât de o tentă de dulceață, iar întregul preparat este completat de fisticul sărat și crocant presărat deasupra. Servește salata cu carne la grătar, cu pește sau cu oricare altă proteină îți place. Ai grijă când o pregătești; sfecla pătează hainele deschise la culoare.

Pregătire: 20 de minute ❑ Porții: 4

½ linguriță de muștar Dijon
½ linguriță de coajă rasă de portocală
2 linguri de suc de portocale
1 lingură de oțet de mere
½ linguriță de miere crudă
¼ linguriță de chimen măcinat
un strop de ardei iute, opțional
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
sare fină de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 sfecle mici sau una mare, curățată și dată pe răzătoare (aproximativ 2 căni)
3 morcovi medii, rași (aproximativ 2 căni)
1 curmală uscată, fără sâmbure, tocată mărunt
2 linguriță de fistic prăjit, sărat, tocat fin

1. Pregătește dressingul: într-un bol mediu, amestecă mușt arul, coaja și sucul de portocale, oțetul, mierea,

chimenul şi ardeiul iute, dacă foloseşti. În timp ce amesteci, toarnă uleiul. Continuă să amesteci până când toate ingredientele se combină bine. Gustă şi asezonează cu sare şi piper negru. (Cantitatea rezultată: 1/4 cană.)

2. Pune sfecla dată pe răzătoare într-o sită deasă; clăteşte-o cu apă rece. Şterge-o cu un şervețel şi pune-o într-un bol mediu. Adaugă morcovii şi curmala; amestecă uşor. Adaugă 3 linguri din dressing şi amestecă din nou. (Adaugă restul de 1 lingură de dressing dacă salata pare uscată.) Gustă şi condimentează cu sare şi piper negru. Lasă salata la temperatura camerei cel puţin 20 de minute, pentru a permite legumelor să devină mai moi şi pentru a dezvolta aromele. (Cantitate: aproximativ 3 căni.)
3. Amestecă din nou salata, presară cu fistic şi serveşte.

O porţie: 121 calorii, 2 g proteine, 12 g carbohidraţi, 8 g grăsimi, 3 g fibre

Observaţii: *Foloseşte un blender cu o lamă de răzuit pentru morcovi şi sfeclă, dacă ai. Este bună şi o răzătoare, dar deranjul va fi mai mare.*

Dacă salata este servită mai târziu, îşi va lăsa lichid. Scoate salata din lichid cu nişte cleşti înainte de a o servi.

SALATĂ DE VARZĂ ACRĂ

(FRIPTURĂ DE PORC + CARTOFI DULCI)

Salata de varză acră e iubită de toată lumea. Folosirea unui amestec de varză tocată şi morcov face ca prepararea salatei să fie rapidă şi uşoară. (*Sfat:* Poţi să sotezi mixul de varză pentru a pregăti rapid un rulou cu ou.) Vom lăsa ceapa

verde în oţet pentru câteva minute pentru atenuarea gustului, astfel încât să nu eclipseze celelalte arome din bol.

Pregătire: 20 de minute ❑ Porţii: 6

1 ceapă verde, părţile albe şi verzi tăiate subţire în diagonală (aproximativ 2 linguri)
3 linguri de oţet de mere
1 pungă (400 g) de amestec de varză (aproximativ 7 căni de varză şi morcovi tocaţi)
1 ardei gras roşu mic, curăţat de seminţe şi tăiat subţire (aproximativ 1 ceaşcă)
1 lingură de muştar Dijon
2 linguri de sos de nucă de cocos
2 linguri de miere crudă
1 linguriţă de seminţe de ţelină măcinate
3 linguri de ulei de măsline extravirgin
sare de mare fină şi piper negru proaspăt măcinat

1. Într-o cană mică, pune ceapa verde în oţet; las-o acolo cel puţin 15 minute.
2. Într-un bol mare, amestecă varza, morcovii şi ardeiul gras. Într-un bol mic, amestecă muştarul, sosul de nucă de cocos, mierea şi seminţele de ţelină. Scoate ceapa verde din oţet şi adaug-o în bolul cu varză, apoi pune oţetul în amestecul de muştar. Adaugă uleiul şi amestecă bine până la omogenizare. Gustă şi condimentează cu sare şi piper negru.
3. Adaugă amestecul de oţet la amestecul de salată de varză şi foloseşte un cleşte pentru a amesteca bine. Gustă şi condimentează cu sare şi piper, dacă mai este nevoie. Serveşte. (Cantitate obţinută: aproximativ 5 1/2 căni.)

O porţie: 97 calorii; 1 g proteine, 7 g carbohidraţi, 7 g grăsime, 2 g fibre

Observaţie: *Datorită acidului din oţet şi sării, varza se va înmuia destul de repede după adăugarea dressingului. Dacă doreşti să pregăteşti acest preparat în avans, dar să rămână crocant atunci când îl serveşti, pregăteşte amestecul de legume şi dressingul separat, acoperă-le pe fiecare în parte şi amestecă-le imediat înainte de servire.*

PIURE DE CARTOFI DULCI MOV CU SUSAN

(FRIPTURĂ DE PORC + CARTOFI DULCI)

Iată un preparat spectaculos: culoarea intensă a acestor cartofi dulci nu numai că e superbă, dar indică şi faptul că acest preparat este plin de pigmenţi de antocianină, antioxidanţi care stimulează imunitatea şi luptă împotriva inflamaţiei. Dacă îi coacem în loc să-i fierbem durează mai mult, dar aroma obţinută este mult mai bogată, iar această metodă păstrează într-o măsură mai mare culoarea lor frumoasă. Tahini şi uleiul de susan conferă preparatului bogăţie şi profunzime.

Preparare: 15 minute ❑ Gătire: 1 oră şi 30 de minute ❑ Porţii: 8

1 kg de cartofi dulci mov curăţaţi şi uscaţi
1 cană de lapte la alegere (eu am folosit lapte de migdale)
1/4 cană de tahini
1 linguriţă de ghimbir măcinat
2 linguriţe de sos din nucă de cocos
1 linguriţă de ulei de susan prăjit
sare de mare fină
seminţe de susan pentru decor, opţional

1. Preîncălzeşte cuptorul la aproximativ 200°C. Înveleşte cartofii într-un strat de hârtie de copt, acope-

rită cu o folie de aluminiu. Pune-i într-o tavă mare şi coace-i până se înmoaie şi îşi lasă aroma (poţi să verifici cu o furculiţă dacă sunt moi), timp de 1-1 1/2 ore.

2. Într-un vas de dimensiuni medii, amestecă laptele, tahini şi ghimbirul; pune oala la fiert la foc mediu-scăzut, amestecând pentru ca ingredientele să se combine. Ia oala de pe foc.
3. Cu grijă, dezvelește cartofii din folie şi taie-i pe jumătate, pe lungime. Decojeşte-i şi pune-i în oală, împreună cu sosul din nucă de cocos şi uleiul. Pasează cartofii cu o furculiţă sau foloseşte un blender şi combină toate ingredientele. Gustă şi condimentează cu sare. Transferă cartofii într-un bol, presară deasupra seminţe de susan şi serveşte. (Cantitate: aproximativ 4 căni.)

O porție (1/2 cană): 211 calorii, 4 g proteine, 37 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 5 g fibre

RADICCHIO ŞI ANDIVE LA CUPTOR

(FILE DE PORC + LEGUME) (FRIPTURĂ + LEGUME + OREZ)

Legumele călite lent într-un strop de lichid au un gust excelent. Atât radicchio, cât şi andivele sunt legume cu gust amărui, dar, prin sotare, adăugând un strop de miere şi puţină lămâie, gustul amărui se atenuează, devenind sărat-acrişor. Poţi folosi doar andive sau doar radicchio, în funcţie de preferinţe.

Pregătire: 10 minute ❑ Gătire: 50 minute ❑ Porții: 4

1 lingură de unt clarificat
3 capete de andive, curăţate, tăiate în jumătate pe lungime; frunzele maronii se îndepărtează

3 capete mici de radicchio, curățate, tăiate în jumătate pe lungime; frunzele se îndepărtează
2 linguri de suc de lămâie
1 linguriță de miere crudă
1/3 cană de supă de oase de pui
sare de mare fină

1. Pregătește o bucată de hârtie de copt pentru a tapeta o tigaie termorezistentă mare, prevăzută cu capac, sau o oală olandeză. Preîncălzește cuptorul la aproximativ 190°C.
2. Topește untul clarificat în tigaie la foc mediu. Adaugă andivele și radicchio cu partea tăiată în jos. Presară-le cu suc de lămâie și cu miere, apoi toarnă cu grijă supa (toarn-o în părțile laterale ale tigăii, nu peste legume). Condimentează legumele cu sare. Dă-le în fiert.
3. Așază cu grijă hârtia de copt peste legume, apoi acoperă tigaia. Transferă tigaia la cuptor și lasă legumele să fiarbă 30-40 de minute, până se înmoaie bine și partea de jos capătă o tentă aurie.
4. Transferă cu grijă tigaia înapoi pe aragaz și așaz-o pe foc mediu. Îndepărtează hârtia de copt. Întoarce legumele cu un clește și continuă să gătești până când legumele devin aurii și lichidul s-a evaporat, încă 5-10 minute, întorcându-le încă o dată sau de două ori. Gustă și condimentează din nou cu sare, dacă este necesar. Servește cald sau lasă să se răcească, acoperă și refrigerează pentru a servi rece.

O porție: 147 calorii, 8 g proteine, 23 g carbohidrați, 5 g grăsimi, 14 g fibre

VARZĂ DE BRUXELLES CU MORCOVI ŞI CEAPĂ LA CUPTOR

(COTLET DE PORC + LEGUME)

Prin coacere, legumele se frăgezesc şi gustul lor dulce iese în evidenţă, datorită caramelizării. Aceasta este o reţetă foarte flexibilă; simte-te liber să foloseşti orice alte legume, după preferinţe. Poţi să înlocuieşti morcovii cu păstârnac sau cu dovleac, poţi să foloseşti broccoli sau conopidă în locul verzei de Bruxelles şi orice alt tip de ceapă în loc de ceapă galbenă (asigură-te că tai ceapa în felii groase, pentru a nu se arde, fiind mai fragilă decât celelalte legume). De asemenea, poţi folosi cimbru în loc de rozmarin, sau le poţi folosi pe amândouă.

Pregătire: 20 de minute ❑ Gătire: 45 de minute ❑ Porţii: 4

450 g de varză de Bruxelles, curăţată şi tăiată sferturi (sau jumătăţi, dacă sunt mici)
450 g de morcovi, feliaţi în diagonală
2 cepe galbene medii, tăiate în felii groase
3 linguri de ulei de avocado
1 lingură de oţet de mere
2 linguriţe de pudră de usturoi
sare de mare fină şi piper proaspăt măcinat
4 crenguţe de rozmarin proaspăt

1. Preîncălzeşte cuptorul la aproximativ 200°C; aşază două tăvi în cuptor.
2. Într-un bol mare, amestecă varza de Bruxelles, morcovii şi ceapa. Toarnă peste ele uleiul şi oţetul, presară pudră de usturoi şi condimentează cu sare şi piper din belşug; amestecă până când toate ingredientele sunt condimentate.

3. Pune legumele în tăvile încinse, într-un singur strat, şi aşază crenguţele de rozmarin printre ele. Se lasă la cuptor până când legumele sunt moi şi caramelizate pe alocuri, timp de 40-45 de minute, amestecând o dată sau de două ori în timpul coacerii şi mutând tăvile din partea de sus în partea de jos pe la jumătatea timpului. Dă la o parte crenguţele de rozmarin şi serveşte cald, sau poţi să le laşi să se răcească, le acoperi şi le dai la frigider pentru a le servi reci. (Cantitate: aproximativ 6 căni.)

O porţie: 214 calorii, 6 g proteine, 27 g carbohidraţi, 11 g grăsimi, 9 g fibre

Observaţii: *Pentru o gătire uniformă, legumele mai rezistente, cum ar fi varza de Bruxelles sau dovleacul, ar trebui tăiate în bucăţi mai mici decât legumele mai fragile, cum este ceapa.*

Poţi consuma legumele ca atare sau poţi adăuga dressingul tău preferat, Pesto de coriandru (vezi mai jos) sau Sos de tahini cu lămâie şi ierburi aromatice (pagina 376).

Dacă mai rămân legume, le poţi folosi într-o salată sau, dacă le tai mai fin, poţi face o omletă cu ele sau o frittata.

SOSURI

PESTO DE CORIANDRU

Pesto se face în mod tradiţional cu busuioc şi cu seminţe de pin, dar această versiune îl aduce la zi şi îi oferă o notă uşor picantă de coriandru, seminţe de dovleac şi jalapeño. Dacă doreşti o aromă şi mai picantă, nu renunţa la seminţele de jalapeño. Seminţele de cânepă ajută la imitarea texturii

brânzei (această versiune este fără lactate) şi adaugă şi nişte fibre, minerale precum magneziu, zinc şi vitamina E.

Pregătire: 20 de minute ❑ Cantitate: aproximativ 1 cană

2 căni de coriandru proaspăt
1/2 cană de pătrunjel proaspăt
1/3 cană de seminţe de dovleac prăjite şi sărate
1/4 cană de seminţe de cânepă
1 linguriţă de coajă de lime
1/4 cană de suc proaspăt de lime
1/2 jalapeño mediu, fără seminţe şi tăiat cubuleţe (aproximativ 2 linguri)
1 căţel de usturoi, tocat (aproximativ 1 linguriţă)
1/2 cană de ulei de măsline extravirgin
sare de mare fină şi piper proaspăt măcinat

Într-un procesor de alimente, combină coriandrul, pătrunjelul, seminţele de dovleac, seminţele de cânepă, coaja şi sucul de lime, ardeiul jalapeño şi usturoiul; pasează de mai multe ori pentru a toca. Cu aparatul în funcţiune, toarnă uleiul în fir subţire. Procesează până când amestecul este emulsionat şi a căpătat o textură netedă. Gustă şi condimentează cu sare şi piper negru. Dacă după servire mai rămâne, păstrează-l în frigider timp de până la o săptămână.

O porţie (1 linguriţă): 90 calorii, 2 g proteine, 1 g carbohidraţi, 9 g grăsimi, 0 g fibre

Observaţie: *Poţi congela sosul pesto. Pune-l într-o tăviţă de cuburi de gheaţă şi congelează-l, apoi scoate cuburile şi transferă-le într-o pungă, la congelator. Îl poţi păstra timp de până la 3 luni.*

SOS DE TAHINI CU LĂMÂIE ŞI IERBURI AROMATICE

Tahini – o pastă de seminţe de susan din Orientul Mijlociu – a cunoscut o reinventare în ultimii ani, apărând în tot felul de reţete, sărate sau dulci. Este consistentă şi delicioasă şi reprezintă un înlocuitor excelent pentru untul de arahide. În această reţetă combinăm tahini cu suc de lămâie şi condimente proaspete pentru a obţine un sos aromat, bogat în nutrienţi şi versatil. Dacă obţii o pastă mai groasă, o poţi folosi ca sos. Poţi să o subţiezi cu apă şi să o foloseşti ca dressing delicios la salată sau turnat peste legume sotate.

Pregătire: 25 de minute ❑ Gătire: 2 minute ❑ Cantitate: aproximativ 1 cană

1 lingură de ulei de măsline
2 căţei de usturoi, mărunţiţi (aproximativ 2 linguriţe)
1/3 cană de tahini
1 linguriţă de coajă de lămâie
1/4 cană de suc proaspăt de lămâie
1/4 cană de pătrunjel proaspăt
3 linguri de busuioc proaspăt tocat
1 lingură de mentă proaspăt tocată
1/2 linguriţă de miere
un vârf de paprika afumată
2/3 cană de apă caldă
sare de mare fină şi piper proaspăt măcinat

1. Într-o tigaie mică, neîncălzită, amestecă uleiul cu usturoiul. Dă focul la minimum şi căleşte până când usturoiul începe să sfârâie. Mai lasă-l pe foc 30 de secunde fără a amesteca, apoi transferă-l într-un bol mic pentru a se răci.
2. Într-un blender sau într-un robot de bucătărie, amestecă tahini, coaja şi sucul de lămâie, pătrunjelul,

busuiocul, menta, mierea şi paprika; pasează de mai multe ori pentru a toca. Adaugă usturoiul şi amestecă din nou până când ingredientele se omogenizează. Adaugă câte o lingură de apă până când amestecul ajunge la o consistenţă de sos. Gustă şi condimentează cu sare şi piper.

O porţie (1 lingură): 40 calorii, 1 g proteine, 2 g carbohidraţi, 4 g grăsimi, 1 g fibre

SOS DE IAURT ŞI MĂRAR

Iaurtul grecesc şi mărarul sunt o combinaţie clasică dintr-un motiv întemeiat – consistenţa iaurtului şi prospeţimea mărarului se completează reciproc. Serveşte-l cu legume sau cu carne de miel, peşte sau pui. Este gata în câteva minute, aşa că poţi să-l faci oricând. Păstrează-l în frigider şi vei vedea mai apoi cum poţi să-l foloseşti pentru a garnisi tot felul de preparate.

Pregătire: 15 minute ❑ Gătire: 2 minute ❑ Cantitate: aproximativ 2/3 cană

2 linguriţe de ulei de măsline extravirgin
2 căţei de usturoi, mărunţiţi (aproximativ 2 linguriţe)
1/2 cană de iaurt grecesc simplu, cu conţinut redus de grăsimi
1/2 linguriţă de coajă de lămâie
1 lingură de suc proaspăt de lămâie
2 linguriţe de mărar proaspăt tocat
1 linguriţă de mentă proaspăt tocată
sare de mare fină şi piper proaspăt măcinat

1. Într-o tigaie mică neîncălzită, pune uleiul şi usturoiul. Dă focul la minimum şi căleşte usturoiul până când

amestecul începe să sfârâie. Mai lasă-l pe foc 30 de secunde fără a amesteca, apoi transferă-l într-un bol mic pentru a se răci.

2. Într-un castron mediu, amestecă cu un tel iaurtul, coaja și sucul de lămâie, mărarul și menta. Încorporează amestecul de usturoi răcit. Gustă și condimentează cu sare și piper. Servește imediat sau acoperă și refrigerează pentru a servi mai târziu. (Poți pregăti acest sos cu până la două zile înainte; păstrează-l în frigider, acoperit. Amestecă înainte de servire.)

O porție (1 lingură): 19 calorii, 1 g proteine, 1 g carbohidrați, 1 g grăsimi, 0 g fibre

Observație: *Dacă ai un blender sau un procesor de alimente mic și preferi un sos mai fin, combină toate ingredientele, cu excepția sării și piperului, și procesează până obții o consistență netedă, apoi gustă și condimentează.*

SOS PICANT DE ROȘII

Desigur, poți cumpăra tot felul de sosuri de roșii din magazin – și nu e nicio problemă dacă folosești un produs de calitate. Dar sosul de roșii e surprinzător de ușor de gătit și vei obține o versiune mai gustoasă, care îți va recompensa eforturile. Un morcov adaugă dulceață, așa că nu e nevoie să folosim zahăr (nici măcar nu vei simți gustul de morcov în produsul finit), iar rumenirea ușoară a pastei de tomate îi va amplifica savoarea. Adaugă mai puțin sau mai mult ardei iute, în funcție de cât de picant îți place.

Pregătire: 15 minute ❑ Gătire: 1 oră ❑ Cantitate: aproximativ 4 căni

2 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 ceapă mică, tocată cubulețe (aproximativ 1 cană)

sare de mare fină
1 morcov mic, dat pe răzătoare (aproximativ 1/3 cană)
3 căţei de usturoi, mărunţiţi (aproximativ 1 lingură)
1 lingură de pastă de roşii
1/2 până la 1 linguriţă de fulgi de ardei iute zdrobiţi
1 linguriţă de oregano uscat
3/4 cană de supă de oase de pui sau vită
1 conservă (800 g) de pastă de tomate
piper proaspăt măcinat

1. Încălzeşte uleiul într-o cratiţă mare, la foc mediu spre mic. Adaugă ceapa, pune sare şi călеşte, amestecând din când în când, până se înmoaie bine, cam 6-7 minute. Adaugă morcovul, pune sare şi călеşte până când se înmoaie, 1-2 minute. Adaugă usturoiul; călеşte până îşi lasă aroma, cam 1 minut. Adaugă pasta de tomate şi amestecă, până se prăjeşte puţin, încă 1 minut. Adaugă fulgii de ardei iute şi oregano.
2. Toarnă 1/4 cană din supa de oase şi amestecă. Când aproape toată supa s-a evaporat, adaugă roşiile şi restul de 1/2 cană de supă. Dă focul la mediu spre mare şi lasă să dea în clocot, apoi redu focul la mediu spre mic, acoperă cu un capac şi lasă să fiarbă până când sosul se îngroaşă, aproximativ 40-45 de minute. Gustă şi condimentează cu piper şi sare, dacă este nevoie. Serveşte imediat sau lasă-l să se răcească, acoperă şi pune-l la frigider.

O porţie (1/2 cană): 79 calorii, 3 g proteine, 10 g carbohidraţi, 4 g grăsimi, 2 g fibre

Observaţii: *Dacă nu foloseşti fulgi de ardei iute, poţi înlocui pasta de tomate cu harissa (o pastă de chili din Orientul Mijlociu) pentru a obţine un gust mai picant şi o aromă specială. Foloseşte aceeaşi cantitate şi gătеşte-o la fel.*

SOS DE CIUPERCI SĂLBATICE

Ciupercile sunt o minunăţie – nu sunt doar gustoase, versatile şi pline de savoare, dar sunt benefice şi pentru sănătate, având proprietăţi antiinflamatoare şi antioxidante. Acest sos clasic le combină cu ceapă, usturoi, un strop de vin alb şi un pic de supă de oase pentru a le accentua aroma. Serveşte acest sos peste *File de vită* (pagina 337), *Piept de pui poşat* (pagina 342) sau *Pulpe de pui crocante la cuptor* (pagina 344), sau foloseşte-l la orice fel de friptură, pui sau peşte pentru a-i da o notă sofisticată.

Pregătire: 15 minute ❑ Gătire: 15 minute ❑ Cantitate: aproximativ 1 cană

1/2 până la 1 linguriţă de arrowroot
1 cană de supă de oase de pui
1 lingură de ulei de avocado
120 g de ciuperci sălbatice (cum ar fi shiitake, oyster şi beech brown), tocate (aproximativ 2 căni)
sare de mare fină
1 ceapă medie, mărunţită (aproximativ 1/3 cană)
2 căţei de usturoi, mărunţiţi (aproximativ 2 linguriţe)
1/4 cană de vin alb sec
1 lingură de unt rece nesărat, tăiat în bucăţi
1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat

1. Amestecă 1/2 linguriţă de arrowroot şi 1/2 linguriţă de apă într-o cană gradată. Adaugă supa de oase. Încălzeşte uleiul într-o tigaie mare la foc mediu spre mare. Pune ciupercile, sărează-le şi întinde-le pe fundul tigăii într-un singur strat. Amestecă din când în când, timp de 4-6 minute, până când ciupercile îşi lasă sucul şi încep să se rumenească. Redu căldura la mediu, adaugă ceapa, sărează şi căleşte-o până se

înmoaie, aproximativ 2-3 minute. Adaugă usturoiul; călește până se simte aroma, cam 1 minut.

2. Toarnă vinul și amestecă până când acesta se evaporă, circa 1 minut. Toarnă supa de oase, adu-o la punctul de fierbere, apoi dă focul mic și gătește, amestecând, până când sosul începe să se îngroașe, cam 1 minut. Adaugă untul bucățică cu bucățică, amestecând bine, până când este bine încorporat și sosul s-a îngroșat. (Dacă dorești ca sosul să fie mai gros, dizolvă restul de 1/2 linguriță de arrowroot în 1/2 linguriță de apă și amestecă în sos. Continuă să gătești până când se îngroașă.)
3. Ia tigaia de pe foc. Gustă și condimentează cu sare. Adaugă pătrunjel și servește.

O porție (2 linguri): 51 calorii, 2 g proteine, 3 g carbohidrați, 3 g grăsimi, 1 g fibre

SMOOTHIE

PURPLE MAGIC SHAKE

(SHAKE + OUĂ)

Acest smoothie este o sursă bogată de nutrienți, datorită pudrei de spirulină albastră, murelor și semințelor de rodie. Avocado și uleiul MCT furnizează grăsimi sănătoase, iar zerul adaugă proteine de înaltă calitate. Dar ceea ce este cu adevărat uimitor la acest smoothie este că are un gust de înghețată cu aromă de portocală și vanilie, care te ia prin surprindere dată fiind culoarea lui mov intens. Poți să-l bei ca atare sau să-l torni în forme de înghețată și să-l congelezi pentru a te răsfăța cu el după antrenament.

Pregătire: 10 minute ❑ Contiote: 1 1/2 căni ❑ Porții: 2

1/4 avocado copt
1/2 cană de lapte la alegere (eu am folosit lapte de migdale)
2 linguriţe de pudră de spirulină albastră
1 cană de mure congelate
1/4 cană de seminţe de rodie
2 linguriţe de coajă de portocală
1 lingură de ulei MCT
2 măsuri (4 linguri) de pudră de proteine de zer
1 linguriţă de extract de vanilie
un praf de sare fină
Monkfruit lichid sau stevia, opţional

Amestecă avocado, laptele, pudra de spirulină, murele, seminţele de rodie, coaja de portocală, uleiul MCT, pudra de proteine, vanilia şi sarea într-un blender; procesează amestecul până când devine cremos. Gustă şi îndulceşte cu monkfruit, dacă este necesar. Pune sucul obţinut în pahare şi serveşte-l imediat sau toarnă-l în forme de îngheţată şi congelează-l.

O porţie: 305 calorii, 27 g proteine, 22 g carbohidraţi, 13 g grăsimi, 6 g fibre

Scanează codul QR pentru a accesa referințele bibliografice.

Dr. Gabrielle Lyon

este fondatoarea Institutului Muscle-Centric Medicine® și medic specialist în geriatrie, cu pregătire în științele nutriției la Universitatea din Washington. Recunoscută ca lider în lumea medicinei moderne, Dr. Lyon se concentrează în activitatea sa pe cel mai mare organ al corpului – mușchii scheletici. Misiunea ei este de a promova longevitatea și de a combate amenințările obezității, ale bolilor de inimă și diabetului, prin optimizarea sănătății musculare. De aceea, Dr. Lyon a pus bazele Protocolului Lyon, un program care încurajează adoptarea unui stil de viață axat pe consumul de proteine și pe pierderea sănătoasă în greutate, folosind forța sinergică a exercițiilor fizice.

Resetează-ți metabolismul pentru:

ARDEREA GRASIMII • LUPTA IMPOTRIVA AFECTIUNILOR INIMII • INVERSAREA DIABETULUI • MENTINEREA CONDITIEI FIZICE • CRESTEREA NIVELULUI DE ENERGIE

Cum e posibil ca dimensiunea taliei să-ți afecteze... creierul?

Medicina și societatea ne recomandă să slăbim. Și pe cât de „miraculoase" par a fi dietele care promit kilograme mai puține, pe atât de frustrați, bolnavi și lipsiți de energie se simt cei care le urmează. Cu o senzație de foame permanentă, dar plini de speranță, oamenii continuă să cadă în capcanele regimurilor alimentare.

Dr. Gabrielle Lyon, fondatoarea Institutului Muscle-Centric Medicine® și medic specialist în geriatrie, a remarcat, în schimb, un tipar la pacienții săi, care se confruntau cu aceeași problemă fundamentală: aveau prea puțină masă musculară și prea multă grăsime. O mare parte dintre afecțiunile acestora erau consecințe ale unei musculaturi deficitare, așa că Dr. Lyon și-a propus să învețe oamenii cum să-și păstreze sănătatea mușchilor pentru a preveni apariția celor mai comune afecțiuni, de la boli ale creierului, la diabet, hipertensiune și obezitate.

Această carte este motivația pe care o cauți pentru a face primii pași spre a-ți construi forța fizică și mentală și a-ți prelungi viața.

Tratează-ți mușchii așa cum se cuvine, iar rezultatele te vor uimi!

BOOKZONE

ISBN 978-630-305-207-6

9 786303 052076